ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Ιωάννης Θεοδωράκης, Αθανάσιος Τζιαμούρτας, Πέτρος Νάτσης, Ευδοξία Κοσμίδου

Φυσική Αγωγή

Α', Β', Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ

ΑΘΗΝΑ

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

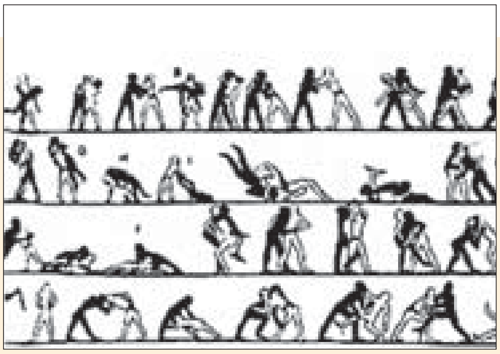
Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι να γνωρίσεις την ιστορία του αθλητισμού από τους αρχαίους χρόνους ως σήμερα. Να μάθεις στοιχεία για τους αρχαίους αλλά και τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Στόχοι:

Αφού διαβάσεις το κεφάλαιο που ακολουθεί, θα έχεις:

- ✔ Εμπλουτίσει τις γνώσεις σου σε θέματα ιστορίας του αθλητισμού.
- ✔ Κατανοήσει τη σημασία και την εξέλιξη των Ολυμπιακών Αγώνων από την αρχαιότητα έως τη σύγχρονη εποχή.
- ✔ Αποκτήσει γνώσεις για την άθληση-άσκηση σε κάθε ιστορική περίοδο.
- ✔ Εικόνα της εξέλιξης του αθλητισμού στη σύγχρονη εποχή.

Από την αρχαία εποχή μέχρι σήμερα

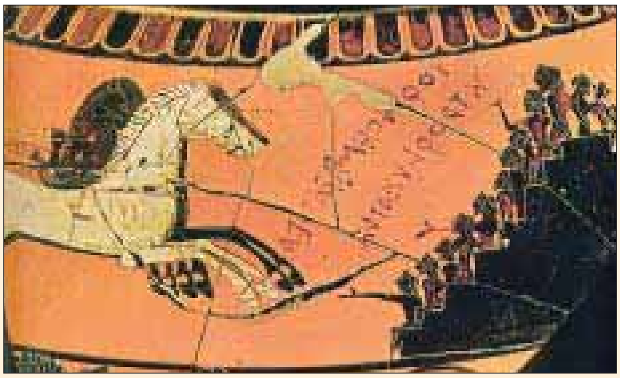


Αιγυπτιακή τοιχογραφία με σκηνές πάλης, 2.400 π.Χ.

Αρχαιολογικά ευρήματα δείχνουν ότι η πάλη, η αρματοδρομία, το κυνήγι, η τοξοβολία, η κολύμβηση και το τρέξιμο ήταν προσφιλείς δραστηριότητες πολλών αρχαίων πολιτισμών, όπως των Σουμερίων, των Βαβυλωνίων, των Ασσυρίων, των Χετταίων και των Φοινίκων. Άλλοι πολιτισμοί, όπως των Αιγυπτίων, των Κινέζων και των Ινδών ασχολήθηκαν με δραστηριότητες, όπως παιχνίδια με την μπάλα, σωματικές ασκήσεις και ρίψη διαφόρων αντικειμένων.

Αρχαία Ελλάδα

Ο αθλητικός ανταγωνισμός και η σωματική δραστηριότητα ήταν τρόπος ζωής για τους αρχαίους Έλληνες από τους προϊστορικούς ακόμα χρόνους. Τις πρώτες αθλητικές εκδηλώσεις στη μινωική Κρήτη τις βρίσκουμε συνδεδεμένες με θρησκευτικές τελετές. Στη μυκηναϊκή Ελλάδα οι αθλητικοί αγώνες αποτελούσαν αναπόσπαστο στοιχείο των επικήδειων τελετών προς τιμή επιφανών νεκρών. Στα «Άθλα επί Πατρόκλω» της Ιλιάδας η επικήδεια τελετή του Πατρόκλου περιλαμβάνει αγωνίσματα, όπως η αρματοδρομία, η πυγμαχία, η πάλη, ο δρόμος, η οπλομαχία, η δισκοβολία, η τοξοβολία και ο ακοντισμός.



Θεατές παρακολουθούν τον αγώνα δρόμου στα «άθλα επί Πατρόκλω»

Στην Οδύσσεια περιγράφονται αγώνες «φιλοξενίας» με ψυχαγωγικό χαρακτήρα και χωρίς έπαθλα. Η μόνη ανταμοιβή για τους νικητές στην Οδύσσεια ήταν η χαρά της νίκης. Στα Ομηρικά Έπη υπάρχουν επίσης αναφορές σε αγωνιστικές δραστηριότητες που αποτελούσαν μέρος της καθημερινής ζωής και της στρατιωτικής προετοιμασίας.

Αθλητισμός και Πόλις

Από τον 8ο αιώνα π.Χ., η εμφάνιση των πρώτων πόλεων-κρατών επηρέασε και την εξέλιξη στον αθλητισμό. Διάφορα συστήματα εκπαίδευσης αναπτύχθηκαν σε κάθε πόλη-κράτος που περιελάμβαναν γυμναστική, μουσική, γραφή και ανάγνωση. Η εκπαίδευση των νέων είχε σκοπό να τους βοηθήσει να αναπτύξουν τόσο το σώμα όσο και το νου τους και να αποκτήσουν την αρμονία. Η σωματική άσκηση συνοδευόταν από μουσική. Η μουσική, ο χορός και ο αθλητισμός βοηθούσαν να πραγματωθεί η αρμονική ισορροπία του σώματος και του νου. Από τον 6ο αιώνα π.Χ. ιδρύθηκαν τα γυμνάσια και καθιερώθηκε η σωματική άσκηση ως μέσο αγωγής. Δεν υπήρχε πόλη στην αρχαία Ελλάδα χωρίς γυμνάσιο, χώρο δηλαδή αποκλειστικά αφιερωμένο στη σωματική άσκηση των πολιτών και οικισμός χωρίς παλαίστρα.

Εξάσκηση παιδιών στην πυγμαχία. Από τοιχογραφία της Σαντορίνης

Αθήνα – Σπάρτη

Η σωματική άσκηση ήταν το σπουδαιότερο στοιχείο στην εκπαίδευση των νέων της Σπάρτης. Το σπαρτιατικό σύστημα έδινε περισσότερη έμφαση στην ισχυροποίηση του σώματος και λιγότερη στην καλλιέργεια του πνεύματος. Οι Σπαρτιάτες και των δυο φύλων γυμνάζονταν καθημερινά για να διατηρούν το σώμα τους δυνατό και υγιές. Διάφοροι αγώνες, ιππασία, κολύμβηση στον ποταμό Ευρώτα, καθώς και παιχνίδια με μπάλα, ήταν καθημερινά στο πρόγραμμα. Το πρόγραμμα των σωματικών ασκήσεων γινόταν περισσότερο δύσκολο στις μεγαλύτερες ηλικίες και περιελάμβανε δρόμο, πάλη, ακόντιο, ρίψη διαφόρων αντικειμένων, παγκράτιο, κυνήγι άγριων ζώων, ιππασία, πυγμαχία και τοξοβολία. Φαίνεται ότι τα πιο αγαπητά αθλήματα των Σπαρτιατών ήταν η πυγμαχία και το παγκράτιο.

Το εκπαιδευτικό σύστημα των νέων της Σπάρτης δέχτηκε επικρίσεις από μεγάλους φιλοσόφους της αρχαιότητας όπως ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης, εξαιτίας της μονομέρειας που το χαρακτήριζε, με τον αποκλειστικό του προσανατολισμό στη σωματική εκγύμναση και την πολεμική προετοιμασία. Παρόλα τα μειονεκτήματα όμως του συστήματος αγωγής που εφάρμοζαν οι Σπαρτιάτες με τη σκληρή εκπαίδευση των νέων τους, οι ίδιοι φιλόσοφοι παραδέχονταν τη σπουδαιότητα αυτού του συστήματος φυσικής αγωγής, καθώς αυτό είχε καταφέρει να εμφυσήσει στους νέους σπουδαίες αρετές, όπως η πειθαρχία και η ανδρεία.

Σε αντίθεση με τη Σπάρτη, στην Αθήνα η αγωγή σήμαινε την αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος. Γράμματα, μουσική και γυμναστική ήταν τα πλέον απαραίτητα στοιχεία της αγωγής των νέων της Αθήνας. Κάθε ένα από τα παραπάνω αντικείμενα διδάσκονταν από

Χάλκινο αγαλματίδιο Σπαρτιάτισσας σε αγώνα δρόμου

Άσκηση στο Γυμνάσιο με συνοδεία μουσικής

ειδικό δάσκαλο. Αν και η εκπαίδευση δεν ήταν υποχρεωτική ούτε δημόσια, η πολιτεία επέβλεπε και ρύθμιζε την καλή λειτουργία των επί μέρους σχολών αγωγής στην Αθήνα. Η αγωγή απευθυνόταν σ'όλα τα αγόρια των Αθηναίων πολιτών αλλά όχι στα κορίτσια και τους δούλους.

Οι γονείς επεδίωκαν την αρμονική ανάπτυξη των παιδιών τους, δίνοντας βαρύτητα στη μουσική και τη γυμναστική. Έτσι από πολύ νωρίς οι Αθηναίοι έστελναν τα παιδιά τους στον παιδοτρίβη, στην παλαίστρα, για να διδαχτούν τις τεχνικές της πάλης και να ισχυροποιήσουν το σώμα τους. Αργότερα οι έφηβοι ασκούνταν σωματικά στα δημόσια γυμναστήρια της πόλης, τα γυμνάσια. Εκεί ασχολούνταν με την πάλη, το παγκράτιο, την πυγμαχία, το δρόμο, το άλμα, τη ρίψη ακοντίου και δίσκου και διάφορες άλλες δραστηριότητες και παιγνίδια.

Με τα γράμματα, τη μουσική και τη γυμναστική οι Αθηναίοι επεδίωκαν την καλλιέργεια του πνεύματος και του σώματος, αποβλέποντας σε ένα αρμονικό σύνολο, όπου συνυπήρχαν ένα δυνατό μυαλό μέσα σε ένα δυνατό σώμα.

Πανελλήνιοι Αγώνες

Τέθριππο άρμα

Οι πανελλήνιοι ιεροί αγώνες ήταν ένας από τους θεσμούς της αρχαιότητας που βοήθησε όσο κανείς άλλος στη συνεκτικότητα και την επικοινωνία μεταξύ των Ελλήνων. Οι αγώνες αυτοί έδιναν την ευκαιρία στους έλληνες να θυμηθούν τα κοινά τους χαρακτηριστικά (γλώσσα, θρησκεία, καταγωγή) και να ξεχάσουν για λίγο αυτά που τους χώριζαν. Έλληνες όχι μόνο από την κυρίως Ελλάδα, αλλά και από τα παράλια του Πόντου, τις πόλεις της Μ. Ασίας, τις αποικίες της Κάτω Ιταλίας και της Βορείου Αφρικής έρχονταν να παρακολουθήσουν ή να λάβουν μέρος στους αγώνες αυτούς. Οι νικητές εκτός από το συμβολικό στεφάνι απολάμβαναν τιμές, προνόμια και κυρίως το σεβασμό των συμπολιτών τους. Οι αγώνες που αναδείχθηκαν σε πανελλήνιους και ιερούς ήταν: τα Ολύμπια, τα Πύθια, τα Ίσθμια, και τα Νέμεα. Τα Ολύμπια, που τελούνταν «στον κάλλιστο της Ελλάδας τόπο», ήταν οι σπουδαιότεροι αγώνες του Ελληνισμού και επισκίαζαν με την αίγλη τους κάθε άλλη αγωνιστική εκδήλωση.

Ελληνιστική περίοδος

Ο Μέγας Αλέξανδρος εκστρατεύοντας στην Ανατολή επέκτεινε όσο κανένας άλλος τα όρια του ελληνισμού. Στις παλιές και ιδιαίτερα στις νέες πόλεις που θεμελίωσε ο Αλέξανδρος και οι διάδοχοί του, ιδρύθηκαν γυμνάσια και οργανώθηκαν αγώνες. Μέσα από τα γυμνάσια εκφράζονταν η ελληνικότητα (ελληνικός τρόπος ζωής, ελληνική παιδεία) και επιδιωκόταν ο εξελληνισμός των μη Ελλήνων.

Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία

Οι Έλληνες χρησιμοποίησαν την άθληση ως μέσο αγωγής και παιδείας. Αντίθετα οι Ρωμαίοι στάθηκαν διστακτικοί, είδαν με δυσπιστία την αντίληψη αυτή και χρησιμοποίησαν τη σωματική άσκηση κυρίως για τη

στρατιωτική τους προετοιμασία. Επιπλέον για τους Ρωμαίους, οτιδήποτε ήταν αθλητικό και ελκυστικό, γινόταν θέαμα. Η πολιτική του «άρτος και θεάματα», που εφάρμοσαν οι περισσότεροι ρωμαίοι αυτοκράτορες, είχε σα συνέπεια ο λαός να αγαπά με πάθος τις μονομαχίες, τις θηριομαχίες και άλλα αιμοσταγή θεάματα.

Η άθληση στο Βυζάντιο

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες μετά από μια πορεία περίπου 1200 χρόνων έπαψαν να υπάρχουν, μετά από την κατάργησή τους πιθανότατα από τον Θεοδόσιο Α΄ το 393 μ.Χ., γιατί ως ειδωλολατρικό έθιμο δεν είχε λόγο ύπαρξης σε μια χριστιανική αυτοκρατορία. Ωστόσο η άθληση δεν έπαψε να υπάρχει, αν και η θεοκρατική πολιτεία απέδιδε πολύ λίγη σπουδαιότητα στις αθλητικές δραστηριότητες.

Οι αρματοδρομίες αποτελούσαν το προσφιλέστερο θέαμα των βυζαντινών χρόνων. Οι θεατές είχαν χωριστεί και οργανωθεί σε ομάδες γνωστές από τα χρώματα που έφεραν οι αρματηλάτες. Οι πιο γνωστές ομάδες είναι οι «πράσινοι» και οι «βένετοι». Ένα από τα αγαπημένα τους παιχνίδια ήταν το λεγόμενο «τζυκάνιο», ένα ομαδικό παιχνίδι, που είχε πολλές ομοιότητες με το σημερινό πόλο με άλογα.

Μεσαίωνας

Η σημαντικότερη ίσως τάση στην Ευρώπη αυτά τα χρόνια ήταν η αγάπη για τη γνώση και την πνευματική καλλιέργεια. Αντίθετα με τους αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι υιοθέτησαν την αρχή ότι ένας ισχυρός νους και ένα ισχυρό σώμα είναι αξεχώριστα, οι διανοούμενοι της περιόδου αυτής έδειχναν να υποτιμούν τη φυσική ανάπτυξη, πιστεύοντας ότι ο χρόνος που διατίθεται σε φυσική δραστηριότητα θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για πνευματικές αναζητήσεις και τη θρησκευτική τους εκπαίδευση.

Το ποδόσφαιρο στους Μεσαιωνικούς χρόνους

Η περίοδος της Φεουδαρχίας

Στη διάρκεια αυτής της περιόδου, μόνο τα αγόρια είχαν δικαίωμα στη φυσική άσκηση και αγωγή, η οποία απέβλεπε στην πολεμική τους ετοιμότητα. Οι κονταρομαχίες μεταξύ δύο ατόμων ή μεταξύ ομάδων, ήταν οι προσφιλέστερες δραστηριότητες των ευγενών. Ασκούνταν από την παιδική ηλικία τελειοποιώντας τις δεξιότητές τους στο κυνήγι, στην αναρρίχηση, στην ξιφομαχία και στην ιππασία με σκοπό να αποκτήσουν τον τίτλο του ιππότη.

Καθώς οι περισσότεροι ασχολούνταν με τη γη, ο ελεύθερος χρόνος ήταν περιορισμένος και τα αθλήματα σχετίζονταν στενά με τις θρησκευτικές τους γιορτές και τελετές. Αθλήματα όπως το «μαζικό ποδόσφαιρο» αποτελούσαν μία ευκαιρία για τους κατοίκους ολόκληρου του χωριού να έρθουν πιο κοντά μεταξύ τους και να ξεφύγουν από τις δουλειές τους. Τα αθλήματα της περιόδου αυτής σε αντίθεση με τα σημερινά είχαν πολύ λίγους, αν όχι καθόλου, κανονισμούς και μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων για όλους.

Η περίοδος της Αναγέννησης

Μεταξύ των ιδεών που χαρακτήριζαν αυτή την περίοδο ήταν η ενότητα σώματος και πνεύματος, η σχέση φυσικής υγείας και μάθησης, τα οφέλη της ξεκούρασης και των δραστηριοτήτων αναψυχής για

την ανακούφιση από το στρες των διανοητικών εργασιών και της χειρωνακτικής εργασίας. Οι ανθρωπιστές έδωσαν έμφαση στη Φυσική Αγωγή ως μέσο για την αρμονική ανάπτυξη της προσωπικότητας των νέων, εισάγοντας τη σωματική δραστηριότητα στα σχολεία.

Διαφωτισμός

Το 17ο και 18ο αιώνα παρατηρείται στην Ευρώπη μια πνευματική κίνηση γνωστή ως διαφωτισμός. Ο Άγγλος φιλόσοφος Τζων Λοκ συνιστούσε τις σωματικές ασκήσεις από πολύ μικρή ηλικία, πιστεύοντας ότι μέσω των ασκήσεων προάγεται η υγεία των νέων και οι πνευματικές τους δυνατότητες. Ένας άλλος μεγάλος φιλόσοφος, υπέρμαχος των ασκήσεων και των παιχνιδιών, ήταν ο Ζαν Ζακ Ρουσό, ο οποίος πίστευε ότι η σωματική και πνευματική αγωγή πρέπει να συμβαδίζουν.

Βιομηχανική επανάσταση

Αθλητικός εξοπλισμός για το ποδόσφαιρο στην περίοδο της Βιομηχανικής Επανάστασης

Ο πρώτος διεθνής αγώνας ποδοσφαίρου έγινε το 1872 μεταξύ Αγγλίας και Σκωτίας

Η βιομηχανική επανάσταση επίσης έπαιξε ένα σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του σύγχρονου αθλητισμού. Στην αρχή του 19ου αιώνα, ένας αριθμός δημόσιων σχολείων της Αγγλίας άρχισε να αναπτύσσει τον αθλητισμό ως ένα μέσο αγωγής ευγενών νέων.

Τα δημόσια ιδρύματα πήραν τα λαϊκά παιχνίδια και τα οργάνωσαν περισσότερο. Έτσι ξεκίνησε η διαδικασία που τελικά απέδωσε το πλήθος των αθλημάτων που γνωρίζουμε σήμερα.

Τέτοια παραδείγματα είναι το ράγκμπι και το ποδόσφαιρο. Από μία σειρά παιχνιδιών αυτής της εποχής προέκυψαν άλλες δραστηριότητες, οι οποίες αποτέλεσαν τους προγόνους των σημερινών ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.

Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Ο αθλητισμός χωρίς αμφιβολία ήταν το σπουδαιότερο σύμβολο του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού και ένα από τα πιο ζωντανά κληροδοτήματα του αρχαίου κόσμου προς το σύγχρονο. Το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός της ελληνικής αρχαιότητας, ήταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες (Ολύμπια), οι οποίοι τελούνταν κάθε τέσσερα χρόνια στον ιερό χώρο της Ολυμπίας, προς τιμή του πατέρα των θεών Δία.

Αρχαίοι δρομείς. Παράσταση από αγγείο

Η αρχή των αγώνων της Ολυμπίας χάνεται στο βάθος της προϊστορίας και συνδέεται με αγώνες θεών και ηρώων. Η θεϊκή καταγωγή που προσέδωσαν οι Έλληνες στους Ολυμπιακούς Αγώνες αλλά και το γεγονός ότι οι αγώνες αποτελούσαν μέρος των θρησκευτικών τελετών πιστοποιούν ότι ο θρησκευτικός χαρακτήρας ήταν το κυρίαρχο στοιχείο των αγώνων.

Ως αφετηρία των Ολυμπιακών Αγώνων θεωρείται το 776 π.Χ. αφού από τότε υπάρχουν τα πρώτα γραπτά στοιχεία. Από το 776 π.Χ. οι αγώνες τελούνταν ανελλιπώς μέχρι το 393 μ.Χ. οπότε και καταργήθηκαν από το Θεοδόσιο τον Α΄. Συνολικά τελέστηκαν 293 Ολυμπιακοί Αγώνες.

Οι συμμετέχοντες

Η συμμετοχή των αθλητών στους Ολυμπιακούς Αγώνες δεν ήταν ελεύθερη για όλους. Στους αγώνες αυτούς κατά την αρχαϊκή και κλασική εποχή, μόνο Έλληνες μπορούσαν να λάβουν μέρος. Από τη μητροπολιτική Ελλάδα αλλά και τις αποικίες Έλληνες κατέφθαναν για να παρακολουθήσουν ή να λάβουν μέρος στους αγώνες της Ολυμπίας διεκδικώντας το στεφάνι ελιάς. Μη Έλληνες (βάρβαροι), γυναίκες και δούλοι καθώς και ιερόσυλοι ή εγκληματίες αποκλείονταν από τους αγώνες. Βέβαια στον ίδιο χώρο, αυτόν της Ολυμπίας, κάθε τέσσερα χρόνια αλλά σε διαφορετική εποχή τελούνταν γυναικείοι αγώνες, τα Ηραία.

Μετά τις κατακτήσεις του Μ. Αλεξάνδρου και την εξάπλωση του ελληνισμού στην ανατολή, ο αποκλεισμός των βαρβάρων έχασε ένα μεγάλο μέρος από τη σημασία του. Φαινόμενο άλλωστε της εποχής ήταν να θεωρούνται Έλληνες και αυτοί οι οποίοι είχαν δεχθεί την ελληνική παιδεία. Μετά τη ρωμαϊκή επικράτηση στους Ολυμπιακούς Αγώνες μετείχαν και Ρωμαίοι.

Οι ελλανοδίκες

Αρμόδιοι και υπεύθυνοι για τη διεξαγωγή των αγώνων ήταν οι Ελλανοδίκες. Οι Ελλανοδίκες είχαν τη γενική εποπτεία των αγώνων και ήταν οι αποκλειστικοί κριτές όλων των αγωνιστικών εκδηλώσεων. Οι αποφάσεις τους ήταν σεβαστές και ανέκκλητες. Η αμεροληψία των ελλανοδικών και η σωστή κρίση και απονομή δικαιοσύνης είχαν ξεπεράσει τα σύνορα του ελληνικού κόσμου. Η Βουλή των Ηλείων είχε τη δυνατότητα να τιμωρήσει Ελλανοδίκη για λανθασμένη απόφαση, δεν είχε όμως το δικαίωμα να ακυρώσει την απόφασή του.

Οι κριτές-ελλανοδίκες απένειμαν τα βραβεία και επέβαλαν ποινές στους αθλητές σε περίπτωση μη τήρησης των κανονισμών. Οι ποινές ήταν σωματικές και χρηματικές. Από τα χρηματικά πρόστιμα των αθλητών ή πόλεων κατασκευάζονταν ορειχάλκινα αγάλματα του Δία (Ζάνες), τα οποία στήνονταν στην είσοδο του σταδίου. Οι Ζάνες έφεραν τα ονόματα των παραβατών στη βάση τους για να θυμίζουν στους αιώνες αυτούς που παρέβησαν το «ευ αγωνίζεσθαι». Έτσι οι Ζάνες χρησίμευαν σαν προειδοποίηση και σαν παράδειγμα προς αποφυγήν για όλους εκείνους οι οποίοι σκέπτονταν να αγωνιστούν χρησιμοποιώντας μεθόδους αντίθετες με την ιστορία της Ολυμπίας.

Τα αγωνίσματα των Ολυμπιακών Αγώνων

Αθλητές του πεντάθλου. Άλτης, ακοντιστής, δισκοβόλος, ακοντιστής

Από το 776 π.Χ. και ως την 13η Ολυμπιάδα ο αγώνας δρόμου (στάδιος δρόμος) ήταν το μόνο αγώνισμα και η διάρκεια των αγώνων ήταν μόνο μία ημέρα. Μετά την 14η Ολυμπιάδα εισάγονται σταδιακά γυμνικά αγωνίσματα καθώς και αγωνίσματα του ιπποδρόμου με αποτέλεσμα την κλασική περίοδο ο αριθμός τους να φθάσει τα 18. Το ολυμπιακό αγωνιστικό πρόγραμμα περιελάμβανε κατά χρονολογική σειρά εισαγωγής τα παρακάτω γυμνικά αγωνίσματα: στάδιος δρόμος, δίαυλος, δόλιχος, πένταθλο, πάλη, πυγμή, παγκράτιο και οπλίτης δρόμος για τους άνδρες. Τα παιδιά συναγωνίζονταν στο δρόμο, το πένταθλο, την πάλη, την πυγμή και το παγκράτιο. Τα αγωνίσματα του ιπποδρόμου διακρίνονταν σε αρματοδρομικά και ιππικά. Στα αγωνίσματα αυτά νικητές ανακηρύσσονταν οι ιδιοκτήτες των αλόγων και όχι οι αρματηλάτες (ηνίοχοι) ή οι αναβάτες των αλόγων. Το γεγονός αυτό προσέδιδε έναν καθαρά αριστοκρατικό χαρακτήρα στα αγωνίσματα αυτά, αφού μόνον οι αριστοκράτες και οι πλούσιοι μπορούσαν να κατέχουν και να συντηρούν άλογα ικανά να μετέχουν σε αγώνες.

Η διάρκεια των αγώνων διέφερε από εποχή σε εποχή. Η σταδιακή προσθήκη αγωνισμάτων, ο διαφορετικός αριθμός αθλητών κατά περιόδους και γενικά πολλοί άλλοι οργανωτικοί παράγοντες ανάγκαζαν τους ελλανοδίκες να τροποποιούν το πρόγραμμα από εποχή σε εποχή. Κατά την κλασική όμως εποχή και μετά το 472 π.Χ. το πρόγραμμα των αγώνων διαρκούσε πέντε μέρες.

Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αρχαίων Ολυμπιακών αγωνισμάτων

Στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Ολυμπίων συμπεριλαμβάνονταν γυμνικά αγωνίσματα όπως δρόμοι, άλμα, δισκοβολία, ακοντισμός, πάλη, πυγμαχία, παγκράτιο αλλά και ένα πλούσιο πρόγραμμα ιππικών και αρματοδρομικών αγώνων. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα γυμνικά αγωνίσματα μιας και στο σύνολό τους αποτελούν σήμερα τα κύρια αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού. Επιχειρώντας μια σύγκριση με το σημερινό τρόπο τέλεσης των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού θα μπορούσαμε να επισημάνουμε τα παρακάτω:

1. Τα αγωνίσματα δρόμου στην Ολυμπία ήταν: στάδιος δρόμος (οι αθλητές έτρεχαν μια φορά το στάδιο από τη μια άκρη έως την άλλη, περίπου 200μ.). Δίαυλος δρόμος: δρόμος διπλός του σταδίου όπου οι αθλητές έτρεχαν δύο φορές το στάδιο δηλαδή περίπου 400 μέτρα. Δόλιχος δρόμος: δρόμος αντοχής όπου οι αθλητές έτρεχαν από 7-24 στάδια δηλαδή αποστάσεις 1.300-4.600 μέτρα. Οπλίτης δρόμος: όπου οι αθλητές διένυαν απόσταση 2-4 σταδίων φέροντας τον οπλισμό τους.
2. Στα βαριά αγωνίσματα (πάλη, πυγμή): α) δεν υπήρχαν κατηγορίες βάρους (όπως σήμερα) παρά μόνο ηλικιακές κατηγοριοποιήσεις αθλητών (παίδες, αγένειοι, άνδρες) β) δεν υπήρχε περιορισμός χρόνου και γ) δεν υπήρχαν σημεία κρίσεως της υπεροχής και της ήττας. Νικητής ανακηρύσσονταν αυτός που στην πυγμή ανάγκαζε τον αντίπαλό του να απαγορεύσει (να δεχθεί την ήττα του) και στην όρθια πάλη αυτός που κατάφερνε τρεις πτώσεις στον αντίπαλό του. Στα βαριά αγωνίσματα ανήκε και το παγκράτιο ένας συνδυασμός πάλης και πυγμής.
3. Στο αρχαίο ελληνικό άλμα δύο είναι οι σημαντικότερες ιδιαιτερότητες: η χρήση των αλτήρων (βάρη τα οποία κρατούσαν στα χέρια τους οι αθλητές και τα εκσφενδόνιζαν προς τα πίσω λίγο πριν την προσγείωσή τους) και η εκτέλεση του άλματος με συνοδεία μουσικής. Στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Πανελληνίων ιερών αγώνων δε συναντούμε άλμα σε ύψος ή άλμα επί κοντώ.

4. Στο ακόντιο οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν μια δερμάτινη λουρίδα, την αγκύλη, την οποίαν έδεναν στο κέντρο βάρους του ακοντίου. Κατά την εκσφενδόνιση ξετυλιγόταν με δύναμη η αγκύλη και έδινε στο ακόντιο περιστροφική κίνηση, προσδίδοντας μεγαλύτερη ώθηση και σταθερότητα στη βολή.
5. Η δισκοβολία, το άλμα και ο ακοντισμός ανήκαν αποκλειστικά στο πένταθλο και δεν υπήρξαν ποτέ αυτόνομα αγωνίσματα. Στο πένταθλο εκτός από τα προηγούμενα συνυπήρχαν ο δρόμος σταδίου και η πάλη.

Θεμελιακό στοιχείο του αγώνα που ετελείτο στο στάδιο της Ολυμπίας ήταν η απουσία των επιδόσεων. Τους αρχαίους Έλληνες τους ενδιέφερε απλά και μόνο η ανάδειξη του νικητή και όχι οι συγκρίσεις ή η κατάρριψη ορίων και ρεκόρ. Στην εποχή μας βέβαια το ρεκόρ ίσως έχει μεγαλύτερη σημασία από τη νίκη.

Τα αγωνίσματα στο ολυμπιακό αγωνιστικό πρόγραμμα ήταν όλα ατομικά, γιατί ουσιαστικά αυτό που ενδιέφερε ήταν η ανάδειξη και η επιβράβευση της προσωπικής αξίας των νικητών. Άλλο επίσης χαρακτηριστικό ήταν ότι οι αθλητές κατά την αρχαιότητα αγωνίζονταν γυμνοί και γι' αυτό και οι αγώνες καλούνταν γυμνικοί.

Ο θεσμός της εκεχειρίας

Η λέξη εκεχειρία σημαίνει διακοπή των εχθροπραξιών, ανακωχή. Ήταν ένας θεσμός που προέβλεπε την αναστολή των εχθροπραξιών για ένα καθορισμένο διάστημα το οποίο άρχιζε από την αναγγελία των Ολυμπιακών Αγώνων. Χάρη στο θεσμό αυτό το ιερό της Ολυμπίας απέκτησε τεράστιο κύρος και φήμη. Η εκεχειρία αρχικά διαρκούσε ένα μήνα και ονομαζόταν "ιερομηνία", αργότερα όμως η διάρκειά της ήταν τρεις ή έντεκα μήνες.

Κατά την εκεχειρία σταματούσε κάθε εχθροπραξία και επιτρεπόταν ελεύθερα η προσπέλαση στη χώρα της Ήλιδας, που κηρυσσόταν ελεύθερη και απαραβίαστη. Επί πλέον όσοι επιθυμούσαν να παρακολουθήσουν ή να πάρουν μέρος στους αγώνες ήταν ελεύθεροι να περάσουν ακόμη και από χώρες με τις οποίες η πατρίδα τους βρισκόταν σε πόλεμο. Απαγορευόταν αυστηρά η είσοδος στην Ηλεία σε οποιονδήποτε οπλισμένο ή σε ομάδα στρατού.

Ο θεσμός της εκεχειρίας ήταν μια πολιτική πράξη θεϊκής έμπνευσης. Μια πράξη η οποία έδινε στους Έλληνες μια καταπληκτική ευκαιρία να σταματήσουν τις εχθροπραξίες και να αναζητήσουν διπλωματικές λύσεις στις όποιες αντιθέσεις και τα προβλήματά τους. Στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες δεν ισχύει κάτι ανάλογο.

Το στάδιο της Αρχαίας Ολυμπίας σήμερα

Το στάδιο στους Ολυμπιακούς αγώνες του 2004

➨ Γιατί έγιναν τα Ολύμπια και η νίκη στους αγώνες, το σύμβολο του πνεύματος και της ενότητας στην Αρχαιότητα;

Αρχικά, το να κερδίσεις τη νίκη εθεωρείτο ένα σοβαρό κατόρθωμα που τιμούσε όχι μόνο τον αθλητή αλλά και την πόλη του. Λίγο μετά την Ομηρική εποχή, τα προσωπικά κατορθώματα δεν μπορούσαν να γίνουν αντιληπτά χωρίς τη συνεισφορά και την αναγνώριση της πόλης του αθλητή. Η αθλητική νίκη συνδέθηκε άρρηκτα με τη νίκη της πόλης και η πόλη έγινε το μόνο συλλογικό σώμα με δικαίωμα να αποδίδει δόξα και τιμές.

Στη συνέχεια έγινε πολύ σημαντική η αναγνώριση του προσωπικού κατορθώματος και η πλατιά αναγνώριση της σωματικής και ηθικής αρετής του αθλητή. Η "καρτερία" που επιδείκνυε ένας αθλητής κατά τη μακρά περίοδο προπόνησης και προσπάθειας έγινε μια μεγάλη αρετή. Η ικανότητα του αθλητή να υποφέρει σιωπηρά και να δείχνει υπομονή στην προπόνηση και την εξάσκηση, ήταν μια από τις πιο σημαντικές αρετές που μπορούσε να κατακτήσει και ν' αναπτύξει στα αθλητικά χρόνια της ζωής του. "Κέρδισα στην πυγμαχία τρεις φορές με την ικανότητα και την αντοχή των χεριών μου" λέει ένας πυγμάχος στην επιγραφή του, υπερβολικά περήφανος για το κατόρθωμά του.

Επιπλέον, η ηθική ανταμοιβή ήταν αυτό που έκανε τη νίκη να αξίζει όλες τις προσπάθειες και το σωματικό πόνο. Οι ολυμπιονίκες μοιράζονταν το θεϊκό μεγαλείο και την ανεξίτηλη δόξα των πρώτων μυθικών ηρώων. Η νίκη ήταν η υψηλότερη τιμή που μπορούσε να φτάσει ένας θνητός, γιατί η φήμη του γινόταν αθάνατη χάρη στους θεούς που τον ευνόησαν και τον βοήθησαν να κερδίσει. Η εύνοια των θεών και η πλατιά αναγνώριση που απολάμβανε ο νικητής από την πόλη του ήταν το υψηλότερο έπαθλο που έκανε το μανιώδες πάθος των Ελλήνων για τον αγώνα ν' αξίζει κάθε προσπάθεια.

Τέλος, η πρόκληση που αντιμετώπιζε ο ελληνικός κόσμος ήταν να προάγει τη συνεργασία και να επιδεικνύει πολιτική ενότητα. Χάρη στην εκεχειρία, όλες οι ελληνικές πόλεις μπορούσαν να στέλνουν τις επίσημες αποστολές τους, τις θεωρίες, να παρακολουθήσουν τους αγώνες. Όλες οι πόλεις έδιναν μεγάλη σημασία στο ιερό, όπως φαίνεται από τις αποστολές που έστελναν και τους Θησαυρούς που ανέγειραν στην περιοχή. Εδώ διάβαζαν τα έργα τους οι διάσημοι Έλληνες φιλόσοφοι, ποιητές και ιστορικοί ενώπιον του κοινού. Αυτές οι εθνικές συναντήσεις έγιναν διάσημες πανελλήνιες γιορτές, που προήγαν την πολιτιστική συνείδηση και ενδυνάμωναν την ελληνική ταυτότητα (ΙΔΡΥΜΑ ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ).

Σχολιάστε το παραπάνω κείμενο συγκρίνοντας την εποχή της αρχαιότητας με τη σημερινή. Προσπαθήστε να εξηγήσετε τις διαφορές της εποχής εκείνης με τη σημερινή.

➨ Οι γυναίκες στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες

«...Μετά το θάνατο του συζύγου της η γυναίκα αυτή (η Καλλιπάτειρα) μεταμφιέστηκε σε άντρα γυμναστή και πήγε στην Ολυμπία το γιο της, για να συμμετάσχει στους αγώνες. Σα νίκησε ο γιος της Πεισίροδος, αυτή πήδησε το περίφραγμα πίσω από το οποίο βρίσκονται οι γυμναστές, με αποτέλεσμα να γυμνωθεί. Φανερώθηκε πως ήταν γυναίκα, την άφησαν, όμως, ατιμώρητη, για να τιμήσουν τον πατέρα της (το Διαγόρα το Ρόδιο), τα αδέλφια της και το γιο της, που ήταν όλοι τους Ολυμπιονίκες. Έβγαλαν όμως ένα νόμο: στο εξής οι γυμναστές να μπαίνουν γυμνοί στους αγώνες.» Παυσανίας, Ελλάδος περιήγησις, V. 6.7-8:

Αρχαία Ολυμπία

Σχολιάστε το παραπάνω κείμενο. Προσπαθήστε να συγκρίνετε τη θέση της γυναίκας στην κοινωνία και τον αθλητισμό, στην αρχαία και τη σύγχρονη Ελλάδα, αιτιολογήστε τις διαφορές.

Το νόημα των Ολυμπιακών Αγώνων

«Στο Ιερό της Ολυμπίας καλλιεργείτο κατά κύριο λόγο το πνεύμα της άμιλλας και του άθλου, που δεν είναι παρά μια ανώτερη έκφραση της ανάγκης του ανθρώπου για επικοινωνία. Μια επικοινωνία όπου οι αντίπαλοι είναι απλώς συνομιλητές για ένα καλύτερο αύριο.

Το πνεύμα του αγώνα δεν περιοριζόταν στις επιδόσεις μόνο του σώματος. …….Αυτός είναι ο λόγος που στους Ολυμπιακούς Αγώνες οργανώνονταν ταυτόχρονα και καλλιτεχνικοί αγώνες καθώς και αγώνες κηρύκων και σαλπιγκτών. Προπάντων, όμως, οι άνθρωποι του πνεύματος, της τέχνης, της επιστήμης και των γραμμάτων είχαν την ευκαιρία να παρουσιάσουν στο συναθροισμένο στα Ιερά πανελλήνιο, τον αθέρα των έργων τους και να εκθρέψουν το ιδανικό της τίμιας άμιλλας και του καλού καγαθού πολίτη. Γιατί είναι γνωστό ότι στα πανελλήνια Ιερά, και προπαντός στην Ολυμπία, συνέρρεαν μαζί με τους αθλητές και οι άριστοι της ελληνικής διανόησης (Θαλής, Εμπεδοκλής, Γοργίας, Ισοκράτης, Ηρόδοτος, Οινοπίδης, Πλάτων κ.ά.)» (Γιαλούρης, 2001).

Η αφίσα των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών αγώνων, Αθήνα 1896

Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Το Παναθηναϊκό στάδιο, όπου έγιναν οι Ολυμπιακοί Αγώνες το 1896

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες χωρίς αμφιβολία είναι το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός του 20ου αιώνα. Έχοντας ήδη συμπληρώσει έναν αιώνα ζωής αποτελούν μια γιγαντιαία διοργάνωση η οποία επισκιάζει με την αίγλη της όλες τις άλλες διεθνείς αγωνιστικές εκδηλώσεις.

Η αρχή του νήματος των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων ξεκινά το 1894 στη Σορβόνη της Γαλλίας όπου ιδρύθηκε η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ) και αποφασίσθηκε η διοργάνωση των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Η πατρότητα της ιδέας ανήκει στον Γάλλο παιδαγωγό Pierre de Coubertin, ενώ βασικότατο ρόλο στην ανάθεση των πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων στην Ελλάδα διεδραμάτισε ο Έλληνας λόγιος Δημήτριος Βικέλας. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Αθήνας του 1896, παρά τη δεινή οικονομική κατάσταση της μικρής Ελλάδας, πέτυχαν σε όλους τους τομείς χάρη στις κοπιώδεις προσπάθειες του Δημητρίου Βικέλα, του πρώτου προέδρου της ΔΟΕ, και τη μεγάλη δωρεά του Γεωργίου Αβέρωφ. Στους αγώνες φιλοξενήθηκαν 311 αθλητές από 13 χώρες, οι οποίοι διαγωνίστηκαν σε 9 αθλήματα και 44 αγωνίσματα.

Από τότε μέχρι σήμερα οι Ολυμπιακοί Αγώνες τελούνται ανά τετραετία σε διάφορες πόλεις του κόσμου. Η συνέχεια της τακτής διοργάνωσης δυστυχώς διακόπηκε μέχρι τώρα τρεις φορές. Το 1916 λόγω του Α΄ Παγκοσμίου πολέμου και το 1940 και 1944 λόγω του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου.

Πίνακας 1. Οι Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Έτος	Πόλη	Έτος	Πόλη
1896	Αθήνα	1952	Ελσίνκι
1900	Παρίσι	1956	Μελβούρνη
1904	Σεντ Λιούις	1960	Ρώμη
1908	Λονδίνο	1964	Τόκυο
1912	Στοκχόλμη	1968	Μεξικό
1916	Βερολίνο*	1972	Μόναχο
1920	Αμβέρσα	1976	Μόντρεαλ
1924	Παρίσι	1980	Μόσχα
1928	Άμστερνταμ	1984	Λός Αντζελες
1932	Λός Αντζελες	1988	Σεούλ
1936	Βερολίνο	1992	Βαρκελώνη
1940	Τόκυο*	1996	Ατλάντα
1944	Λονδίνο*	2000	Σίδνεϊ
1948	Λονδίνο	2004	Αθήνα

*. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1916 δεν πραγματοποιήθηκαν λόγω του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου και του 1940 και 1944 εξαιτίας του Β΄ Παγκοσμίου πολέμου.

Διαφορές μεταξύ αρχαίων και σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων

Μελετώντας κανείς το χαρακτήρα και το περιεχόμενο των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων διαπιστώνει ότι αυτοί είναι ένα καινούργιο δημιούργημα, εμπνευσμένο βέβαια από τους αρχαίους ομώνυμους αγώνες, αλλά με σαφείς διαφοροποιήσεις.

Τα κυριότερα χαρακτηριστικά των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων είναι:

- **Η οικουμενικότητα.** Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες έχουν πια παγκόσμια διάσταση σε αντίθεση με τον ελληνικό χαρακτήρα των Ολυμπιακών Αγώνων της αρχαιότητας.
- **Η περιφερειακή τέλεση.** Οι αγώνες τελούνται κάθε τέσσερα χρόνια σε ένα διαφορετικό τόπο τέλεσης.
- **Η απουσία του θρησκευτικού στοιχείου.** Στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες έπαψε να υφίσταται ο θρησκευτικός χαρακτήρας των αρχαίων αγώνων.
- **Η συμμετοχή γυναικών.**
- **Το πλούσιο αγωνιστικό πρόγραμμα** με ομαδικά, ατομικά αλλά και αγωνίσματα που κρίνονται με βάση την αισθητική.
- **Η απουσία του θεσμού της εκεχειρίας.**
- **Η εμπορευματοποίηση του θεσμού και η έντονη οικονομική επιβάρυνση των χωρών που τους διοργανώνουν.**

Έτσι άναψε η φλόγα στο βωμό στους Ολυμπιακούς αγωνες της Βαρκελώνης το 1992

«Η Φλόγα μας ενώνει τον Κόσμο»

Αυτό ήταν το σύνθημα της Ολυμπιακής Λαμπαδηδρομίας στους αγώνες του 2004.

«Στην Ολυμπία άρχισαν όλα και από εδώ δίνεται ουσιαστικά το σήμα έναρξης για όλα όσα θα συμβούν στην Αθήνα το καλοκαίρι του 2004. Ποια καλύτερη εικόνα με παγκόσμιο χαρακτήρα θα μπορούσε να προσφέρει η Ελλάδα, από το να οργανώσει την πρώτη Παγκόσμια Ολυμπιακή Λαμπαδηδρομία; Η Φλόγα θα ταξιδέψει σε 5 ηπείρους, τις οποίες συμβολίζουν οι 5 Ολυμπιακοί κύκλοι, που συνδέονται μεταξύ τους, καταρρίπτοντας όλα τα πολιτικά, θρησκευτικά, κοινωνικά και πολιτιστικά φράγματα» (Πρόεδρος της ΔΟΕ, Δρ. Ζακ Ρόγκ).

Αρχαία Ολυμπία, αφή της φλόγας το 2004

Ολυμπιακή Παιδεία

Οι Ολυμπιακοί αγώνες προβάλλουν τις αρχές της αποδοχής του διαφορετικού, της αναγνώρισης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, της αλληλεγγύης και της συνεργασίας. Η Ολυμπιακή Παιδεία επιδιώκει την ανάδειξη του πνεύματος των Ολυμπιακών Αγώνων και των αξιών και υγιών συμπεριφορών του αθλητι-

Μαθητές στην αρχαία Ολυμπία

σμού. Επιδιώκει την ενημέρωση, την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση των νέων ώστε να συμμετέχουν ενεργά και τίμια στα σπορ, να τα απολαμβάνουν και να διδάσκονται από αυτά, είτε ως αθλητές, είτε ως θεατές, είτε ως εθελοντές.

Ολυμπιακή Παιδεία σημαίνει γνώσεις για τα σπορ, θετική στάση προς την άσκηση και τον διά βίου αθλητικό τρόπο ζωής και θετική στάση για το τίμιο παιγνίδι. Η Ολυμπιακή Παιδεία αναφέρεται στο αθλητικό πνεύμα που αναπτύχθηκε ανά τους αιώνες στη χώρα μας, αλλά δε μένει μόνο εκεί. Ενσωματώνει το παρελθόν με τις σύγχρονες εκπαιδευτικές και πολιτιστικές αξίες συνδυάζοντας την καλλιέργεια του σώματος με την πνευματική φύση του ανθρώπου.

Η Ολυμπιακή Παιδεία «διδάσκει» διαχρονικές αξίες μέσα από παιχνίδια, εκδηλώσεις, βιωματικές διδασκαλίες και αθλητικές δραστηριότητες που πρέπει να υλοποιούνται σε ένα δημιουργικό εκπαιδευτικό περιβάλλον. Απώτερος στόχος είναι η κοινωνικοποίηση, η επικοινωνία, η ειρηνική συνύπαρξη των ανθρώπων και των λαών και η καλλιέργεια των ομαλών ανθρωπίνων διαπροσωπικών σχέσεων.

Η οργάνωση του σύγχρονου αθλητισμού

Η σύγχρονη ιστορία της Φυσικής Αγωγής αρχίζει από το τέλος του 19ου αιώνα. Ο Ιωάννης Φωκιανός (1845-1896) συνέβαλε, περισσότερο από κάθε άλλον, στην εξάπλωση της γυμναστικής και την εισαγωγή της στα σχολεία. Από το 1868, ως το θάνατό του το 1896 υπήρξε διευθυντής πολλών γυμναστηρίων, αρκετά των οποίων ιδρύθηκαν με δική του πρωτοβουλία. Προσπάθησε με κάθε τρόπο να απομακρύνει τις στρατιωτικές ασκήσεις, οι οποίες αντικαταστάθηκαν από τη γυμναστική. Συνέβαλε πολύ στη δημιουργία σχολής γυμναστικής για την εκπαίδευση των γυμναστών και το διορισμό τους στα σχολεία. Επίσης επιδίωξε και πέτυχε να γίνει η γυμναστική υποχρεωτικό μάθημα και ισότιμο με τα άλλα μαθήματα.

Εκτός από τον Ι. Φωκιανό πρωταγωνιστής της γυμναστικής κίνησης στις αρχές του 20ου αιώνα ήταν ο Ι. Χρυσάφης. Ο Χρυσάφης εισήγαγε το 1909 το Σουηδικό σύστημα γυμναστικής.

Η οργάνωση της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση πήρε τη σημερινή της μορφή με σχετικούς νόμους του 1982 και 1985, ενώ το ισχύον Αναλυτικό Πρόγραμμα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής προσδιορίσθηκε με προεδρικά διατάγματα του 2003 για το Δημοτικό και Γυμνάσιο και του 1990 για το Λύκειο.

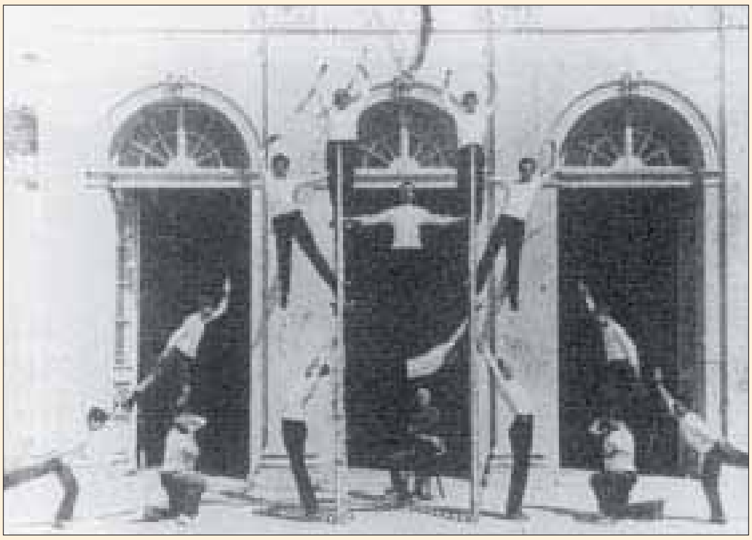
Αθλητικοί Σύλλογοι

Οι πρώτοι αθλητικοί σύλλογοι έκαναν την εμφάνισή τους το τελευταίο τέταρτο του 19ου αιώνα. Το 1869 ιδρύεται ο «Κερκυραϊκός Σύλλογος Ριπής», το 1873 δημιουργείται ο αθλητικός σύλλογος «Μίλων» στην Αλεξάνδρεια και το 1878 ο «Ελληνικός Γυμναστικός Σύλλογος» στην Αθήνα. Το 1891 ο Ιωάννης Φωκιανός μαζί με τους μαθητές του ίδρυσε τον «Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο».

Η ίδρυση αθλητικών σωματείων πυκνώνει αρκετά για να κορυφωθεί στα χρόνια 1895-1896 με τη διοργάνωση των πρώτων διεθνών Ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα. Το 1897, είκοσι οχτώ σωματεία συγκρότησαν το Σύνδεσμο Ελληνικών Αθλητικών και Γυμναστικών Σωματείων, όπου αργότερα ονομάστηκε ΣΕΓΑΣ.

Αμέσως μετά τη Μικρασιατική καταστροφή το 1922 ένας αρκετά σημαντικός αριθμός αθλητικών σωματείων της Κωνσταντινούπολης και της Σμύρνης επανιδρύεται στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη, ο Πανιώνιος, ο Ηρακλής, η ΑΕΚ, ο ΠΑΟΚ κ.ά. Επιπλέον στη Θεσσαλονίκη ιδρύεται η Χριστιανική Αδελφότητα Νέων (ΧΑΝ) το 1922, η οποία παράλληλα με το Αμερικάνικο Κολλέγιο Ανατόλια καλλιεργούν την καλαθοσφαίριση. Μετά το 1923 διαπιστώνεται μια τάση ανάπτυξης των αθλημάτων, ιδιαίτερα του κλασικού αθλητισμού, σε σχολεία και συλλόγους.

Στην προώθηση του κλασικού αθλητισμού συνέβαλε σαφώς και η δημιουργία του θεσμού των Βαλκανικών Αγώνων, ιδέα την οποία καλλιέργησε ο Ε. Βενιζέλος, ο οποίος στην προσπάθειά του να κάνει ένα πολιτικό άνοιγμα της Ελλάδας προς τις Βαλκανικές χώρες ενσωμάτωσε και τον αθλητισμό.



Αθλητές της γυμναστικής του Κερκυραϊκού Γυμναστικού Συλλόγου (περίπου 1906-1910)

Στη δεκαετία του 1960 ο αριθμός

των αθλητικών συλλόγων άρχισε να αυξάνεται και οι πιο μεγάλοι απο αυτούς άρχισαν να καλλιεργούν πολλά νέα αθλήματα. Το φαινόμενο αυτό δημιούργησε την ανάγκη της δημιουργίας ανεξάρτητων ομοσπονδιών, οι οποίες μέχρι τότε ανήκαν στο ΣΕΓΑΣ. Ανώτατη αθλητική αρχή είναι σήμερα το Υφυπουργείο Αθλητισμού το οποίο υπάγεται στο Υπουργείο Πολιτισμού. Στη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού υπάγονται όλες οι αθλητικές ομοσπονδίες της χώρας.

Ο αθλητισμός πήρε τη σημερινή του μορφή μετά τη μεταπολίτευση του 1974 με το νόμο 75/1975. Ακολουθώντας τον καταστατικό χάρτη του Συμβουλίου της Ευρώπης περί «Αθλητισμού για όλους» άρχισε να αναπτύσσεται σταδιακά και στην Ελλάδα το κίνημα των προγραμμάτων Άσκησης για όλους. Σημαντικότατο ρόλο στο κίνημα της Άσκησης για όλους έπαιξε η προβολή της άσκησης από τα ΜΜΕ και η αλλαγή στάσης του κόσμου απέναντι στη συνεισφορά της κίνησης και της σωματικής δραστηριότητας στη διατήρηση ή αποκατάσταση της υγείας.

Φυσική Αγωγή, παιγνίδι, αθλητισμός

✔ Φυσική Αγωγή

Η Φυσική Αγωγή επιδιώκει μέσα από φυσικές κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες, γνώσεις και βιωματικές διαδικασίες, να βοηθήσει τη σωματική, ψυχική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών. Να συμβάλει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια, καθώς και την αρμονική τους ένταξη στην κοινωνία.

Η Φυσική Αγωγή συνδυάζει γνώσεις και αξίες μέσα από φυσικές δραστηριότητες και σωματικές ασκήσεις. Συνήθως γίνεται στο πλαίσιο ενός εκπαιδευτικού ιδρύματος. Αναπτύσσει κινητικές και κοινωνικές δεξιότητες, ώστε να μπορεί το άτομο να συμμετέχει σε ομάδες, δεξιότητες συνεργασίας και ηγεσίας. Αναπτύσσει δραστηριότητες για τη ζωή και κοινωνικές και ανθρωπιστικές αξίες.

✔ Παιχνίδι

Το παιγνίδι και οι δραστηριότητες αναψυχής είναι μη οργανωμένες φυσικές δραστηριότητες. Αντίθετα η Φυσική Αγωγή και ο αθλητισμός περιέχουν οργανωμένες φυσικές δραστηριότητες. Το παιγνίδι είναι ψυχαγωγικό, αυθόρμητο, εθελοντικό, χωρίς προκαθορισμένους κανόνες, αρεστό στα παιδιά και καλύπτει ατομικές προσδοκίες. Όλα τα αθλήματα οφείλουν την ύπαρξή τους στο παιχνίδι. Το παιγνίδι συνεισφέρει στη διαδικασία μάθησης μέσα από την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Συνεισφέρει ψυχολογικά βοηθώντας τα άτομα να μάθουν για τον εαυτό τους. Με το παιγνίδι μαθαίνεις και δοκιμάζεις κοινωνικούς ρόλους, μαθαίνεις για τη ζωή. Το παιγνίδι είναι ιδιαίτερα αναγκαίο και στη ζωή των ενηλίκων, για να ξεφεύγουν από την πιέση της καθημερινότητας.

✔ Αθλητισμός

Ο αθλητισμός διαφέρει και από τη Φυσική Αγωγή και από το παιγνίδι. Στον αθλητισμό καλλιεργούνται συγκεκριμένα σπορ, στα οποία κυριαρχούν η υψηλή οργάνωση, οι επίσημοι αυστηροί κανόνες, οι προκαθορισμένοι τρόποι του παιγνιδιού ή των αγώνων και ο ανταγωνισμός. Στον αθλητισμό τα άτομα επιδιώκουν κυρίως τη νίκη. Ο αθλητισμός τέλος, απαιτεί υψηλά επίπεδα δεξιοτήτων, αναπτύσσει αθλητικά πρότυπα, απαιτεί δέσμευση, αφοσίωση και σκληρή προσπάθεια.

Με λίγα λόγια

Η κίνηση, είτε με τη μορφή παιχνιδιού είτε με τη μορφή άθλησης, αποτελούσε μέρος της ζωής των ανθρώπων από τους αρχαιότατους χρόνους. Στον Ελλαδικό χώρο με την ανάπτυξη των πόλεων –κρατών η άθληση είχε μεγάλη σημασία. Αποκορύφωμα της σπουδαιότητας της καλλιέργειας του σώματος ήταν η ανάπτυξη των πανελλήνιων αγώνων και κυρίως των Ολυμπιακών Αγώνων. Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες αποτελούν τη μεγαλύτερη αθλητική διοργάνωση του κόσμου. Ο σύγχρονος αθλητισμός στη χώρα μας όπως και το μάθημα της Φυσικής Αγωγής οργανώθηκαν και εξελίχθηκαν μόλις τον προηγούμενο αιώνα.

Βιβλιογραφία

Αλμπανίδης, Ε. (2004). *Ιστορία της Άθλησης στον αρχαίο Ελληνικό κόσμο.* Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

Αρβανίτη, Ν. (2001). Η Ολυμπιακή Παιδεία στην κοινωνία της μάθησης. *Στο, Ολυμπιακοί Αγώνες: Αναφορές–Προσεγγίσεις.* Αθήνα: Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη.

Γιαλούρης, Ν. (2001). Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί αγώνες και η συμβολή τους στη διαμόρφωση της Ελληνικής Παιδείας. Στο, Ολυμπιακοί Αγώνες: Αναφορές–Προσεγγίσεις. Αθήνα: Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη.

Παυλογιάννης, Ο. (2004). *Πτυχές της αθλητικής ιστορίας της Κέρκυρας.* Κέρκυρα. Συνέδριο Κερκυραϊκός Αθλητισμός και Ολυμπιακοί αγώνες.

Honeybourne, J., Hill, M., & Moors, H. (2000). *Physical Education & Sport: For A Level* (2nd Eds.) Cheltenham: Stanley Thornes P.

Ιστοσελίδες στο Διαδίκτιο

www.umist.ac.uk/sport/ishpes.html

www.fhw.gr/olympics/ancient/gr/ *ΙΔΡΥΜΑ ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ*

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Στο κεφάλαιο αυτό θα γνωρίσεις στοιχεία σχετικά με την ιστορία, τους κανονισμούς, τις βασικές δεξιότητες και τις τεχνικές των αθλημάτων και των χορών που διδάσκεσαι στο σχολείο.

Στόχοι:

Αφού διαβάσεις το κεφάλαιο που ακολουθεί, θα μπορείς:

- ✔ Να ξεχωρίζεις τις σημαντικότερες κινητικές δεξιότητες του κάθε αθλήματος (καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση, ενόργανη γυμναστική, κολύμβηση).
- ✔ Να κατανοήσεις την εξέλιξη και τη σπουδαιότητα των ελληνικών παραδοσιακών χορών.
- ✔ Να απαντάς σε ερωτήσεις σχετικά με τους βασικούς κανονισμούς του κάθε αθλήματος.

Ποδόσφαιρο

Η ιστορία του ποδοσφαίρου

Τα διάφορα αθλήματα που είναι γνωστά σήμερα διαμορφώθηκαν μέσα στους αιώνες. Στην ουσία είναι εξέλιξη άλλων παιγνιδιών, μερικές φορές πρωτόγονων. Έχεις ιδέα πώς ξεκίνησε το ποδόσφαιρο;

Οι πιο πρώιμες μορφές ενός παιχνιδιού παρόμοιου με το σημερινό ποδόσφαιρο υπήρξαν σχεδόν 3000 χρόνια πριν. Ένα παιγνίδι που ονομαζόταν «Tsu'Chu» στην Κίνα, παιζόταν με μια δερμάτινη μπάλα που ήταν γεμισμένη από φτερά και τρίχες. Στην αρχαία Ελλάδα ένα από τα παιγνίδια που έμοιαζαν με το ποδόσφαιρο ήταν ο επίσκυρος.

Ένα παρόμοιο παιγνίδι ήταν το Γιαπωνέζικο Kemari, το οποίο παίζεται και σήμερα. Οι παίκτες έπρεπε να πασάρουν την μπάλα μεταξύ τους, σε ένα σχετικά μικρό χώρο, προσπαθώντας να μην την αφήσουν να χτυπήσει στο έδαφος. Από ένα παρόμοιο παιχνίδι που άκμασε στη Μεγάλη Βρετανία από τον 8^{ο} έως το 19^{ο} αιώνα, πήρε τη μορφή του το σημερινό ποδόσφαιρο.

✗ **Κρυμμένες αρετές στο παιγνίδι.** Στην αρχή του 19^{ου} αιώνα, στην Αγγλία το ποδόσφαιρο θεσμοθετήθηκε, ιδιαίτερα στα καλά δημόσια σχολεία. Μια νέα αντίληψη άρχισε να ισχύει για το παιχνίδι, οδηγώντας τελικά σε μια «λατρεία παιχνιδιών» στα δημόσια σχολεία, όταν θεωρήθηκε ότι το παιχνίδι μεταξύ ομάδων μπορεί να αναπτύξει ψυχικές αρετές, όπως πίστη, ανιδιοτέλεια, συνεργασία και σεβασμό στο ομαδικό πνεύμα. Τα παιχνίδια έγιναν ένα αναπόσπαστο τμήμα του σχολικού προγράμματος σπουδών και η συμμετοχή στο ποδόσφαιρο υποχρεωτική. Το 1848 στο πανεπιστήμιο του Καίμπριτζ ξεκίνησε μια πρωτοβουλία να θεσπιστούν κανόνες που θα γίνονταν αποδεκτοί από όλους.

✗ **Οργάνωση του σύγχρονου ποδοσφαίρου.** Η σύγχρονη ιστορία του ποδοσφαίρου ξεκίνησε το 1863 στην Αγγλία, όταν ιδρύθηκε η πρώτη ομοσπονδία ποδοσφαίρου. Η παγκόσμια ομοσπονδία ποδοσφαίρου (FIFA) ιδρύθηκε το 1904 στο Παρίσι. Ο πρώτος αγώνας ποδοσφαίρου στην Ελλάδα οργανώθηκε πι-

θανά στην Κέρκυρα το 1866. Η Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία ιδρύθηκε το 1926 και έγινε μέλος της FIFA το 1927.

Το ποδόσφαιρο είναι ανδρικό άθλημα; Όχι πλέον.

Ποδόσφαιρο Γυναικών

Η πρώτη επίσημη εμφάνιση του γυναικείου ποδοσφαίρου είναι στα κινέζικα σχολεία το 1920, όπου το ποδόσφαιρο για τα κορίτσια προστέθηκε στο επίσημο σχολικό πρόγραμμα. Από το 1970 το γυναικείο ποδόσφαιρο αναπτύσσεται ραγδαία, σε χώρες όπως η Ιταλία, η Δανία, η Σουηδία και η Νορβηγία. Σήμερα το γυναικείο ποδόσφαιρο παίζεται επαγγελματικά σε αρκετές χώρες. Οι κανονισμοί που ισχύουν στο γυναικείο ποδόσφαιρο δε διαφέρουν από τους αντίστοιχους του ποδοσφαίρου των ανδρών.

Ποδόσφαιρο με μικρότερο αριθμό παικτών

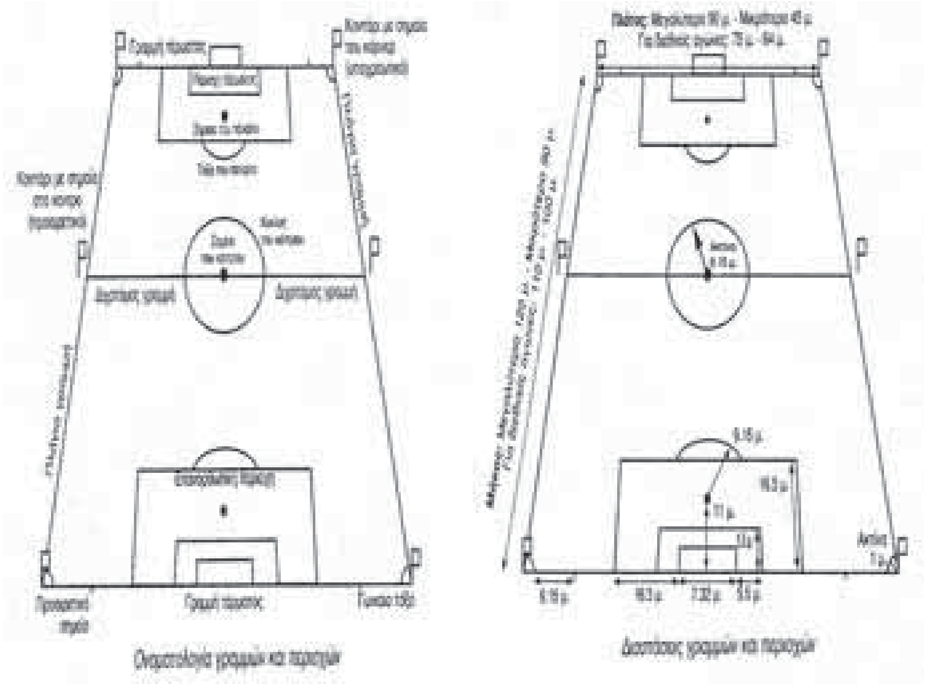
Τα παιχνίδια με μικρό αριθμό παικτών παίζονται σε ηλικίες από 5 ετών και άνω. Είναι διασκεδαστικά, εύκολο να οργανωθούν και παρέχουν μεγαλύτερη δραστηριοποίηση και συναγωνισμό. Ειδικότερα:

- Μπορούν να παιχτούν με οποιονδήποτε αριθμό παικτών ανά ομάδα (μονό ή ζυγό).
- Μπορούν να ελέγχονται από έναν υπεύθυνο.
- Δεν απαιτούν μεγάλα γήπεδα, πολλές γραμμές και κανονικά τέρματα.
- Μπορούν να παιχτούν σε εσωτερικό χώρο.

Το πιο δημοφιλές και οργανωμένο από αυτά είναι το μίνι ποδόσφαιρο 5 Χ 5 με παρόμοιους κανονισμούς, αλλά με μικρότερα γήπεδα και εστίες.

Κανονισμοί του Ποδοσφαίρου

Μπορούμε να παίξουμε ποδόσφαιρο σε μικρούς χώρους; Βέβαια. Και στην αυλή του σχολείου και σε μια αλάνα και σε μια πλατεία που δεν ενοχλούμε και σε ένα γήπεδο μικρό. Αντί για μεγάλα τέρματα με δίχτυα μπορούμε να χρησιμοποιούμε για σημάδια τις σχολικές μας τσάντες ή δύο κώνους.



Σχήμα 2.1. Το επίσημο γήπεδο ποδοσφαίρου.

Ο Αγωνιστικός Χώρος. Ο αγωνιστικός χώρος (το γήπεδο του παιχνιδιού) του ποδοσφαίρου έχει σχήμα ορθογωνίου, με μήκος από 90 έως 120 μέτρα, και πλάτος από 45 έως 90 μέτρα. Οι γραμμές πάνω στις οποίες βρίσκονται τα τέρματα ονομάζονται γραμμές τέρματος, ενώ οι παράλληλες γραμμές ονομάζονται πλάγιες. Η διχοτόμος γραμμή διαιρεί το γήπεδο σε δύο μισά και ένας κεντρικός κύκλος με ακτίνα 9,15 μέτρων περιβάλλει το κεντρικό σημείο του γηπέδου.

Στο κέντρο της κάθε γραμμής τέρματος τοποθετείται το τέρμα με διαστάσεις: 2,44 μέτρα ύψος και 7,32 μέτρα πλάτος. Ένας γωνιακός χώρος με ακτίνα ένα μέτρο σχεδιάζεται σε κάθε γωνία του γηπέδου. Τα γωνιακά λακτίσματα (κόρνερ) γίνονται μέσα από αυτό το χώρο.

Η μπάλα και ο εξοπλισμός. Πρέπει να παίζουμε με μπάλα ποδοσφαίρου μόνο; Όχι απαραίτητα. Μπορεί να είναι μια μπάλα πλαστική ή μια μπάλα βόλεϊ. Σίγουρα δεν πρέπει να είναι μια βαριά μπάλα όπως του μπάσκετ, γιατί κινδυνεύουμε να τραυματισθούμε.

Η επίσημη μπάλα του ποδοσφαίρου είναι φτιαγμένη από δέρμα ή άλλα εγκεκριμένα υλικά. Έχει περιφέρεια 68 έως 70 εκατοστά και ζυγίζει από 410 έως 450 γραμμάρια.

Αριθμός Παικτών. Κάθε αγώνας παίζεται με δυο ομάδες. Η κάθε ομάδα αποτελείται από 11 παίκτες, ένας από τους οποίους είναι ο τερματοφύλακας. Σε κάθε αγώνα δηλώνονται μέχρι επτά αναπληρωματικοί παίκτες, από τους οποίους μπορούν να χρησιμοποιηθούν το μέγιστο τρεις.

Διαιτητής. Σε κάθε παιχνίδι ορίζεται ένας διαιτητής. Ο διαιτητής μαζί με τους «επόπτες γραμμών» επιβάλλει τους κανονισμούς του παιχνιδιού και έχει την απόλυτη εξουσία στο γήπεδο. Ένας τέταρτος διαιτητής βρίσκεται εκτός του γηπέδου και ρυθμίζει οτιδήποτε συνδέει το κυρίως παιχνίδι με άτομα, ενέργειες και συμπεριφορές που προέρχονται έξω από το γήπεδο.

➡ *Μπορούμε να παίζουμε χωρίς διαιτητές;*

Αυτό είναι το ιδανικό. Να σεβόμαστε τους κανόνες και τους αντιπάλους μας, να μη διαφωνούμε και να μη μαλώνουμε στις αμφισβητούμενες φάσεις του παιγνιδιού.

Συζητήστε τη σπουδαιότητα ενός παιγνιδιού χωρίς διαιτητές στα σχολεία και ιδιαίτερα στα σχολικά πρωταθλήματα.

Διάρκεια Αγώνα. Ο αγώνας διαρκεί δύο ίσες χρονικές περιόδους (ημίχρονα) διάρκειας 45 λεπτών. Οι παίκτες δικαιούνται μια διακοπή 15 λεπτών για ανάπαυση στο ημίχρονο.

Έναρξη του παιχνιδιού (σέντρα). Ένας παίκτης εκτελεί το εναρκτήριο λάκτισμα (σέντρα) στο κεντρικό σημείο του γηπέδου για να αρχίσει το παιχνίδι. Με εναρκτήριο λάκτισμα ξεκινά το παιχνίδι μετά από την επίτευξη τέρματος, καθώς και στην έναρξη του δεύτερου ημιχρόνου του παιχνιδιού.

Μπάλα εκτός παιχνιδιού. Η μπάλα θεωρείται «εκτός του παιχνιδιού», όταν ξεπερνάει ολόκληρη την πλάγια γραμμή ή την γραμμή τέρματος, στο έδαφος ή στον αέρα ή όταν ο διαιτητής σταματά το παιχνίδι.

Εκτέλεση πλάγιας επαναφοράς (αράουτ). Όταν η μπάλα περάσει ολόκληρη την πλάγια γραμμή, είτε βρίσκεται πάνω στο έδαφος είτε στον αέρα, επανέρχεται στο παιχνίδι με πλάγια επαναφορά (αράουτ) από το σημείο που βγήκε εκτός αγωνιστικού χώρου. Ο παίκτης κρατά την μπάλα με τα δύο του χέρια και τη ρίχνει από πίσω και πάνω από το κεφάλι του, χωρίς τα πόδια να αφήνουν το έδαφος.

Επίτευξη Τέρματος. Τέρμα επιτυγχάνεται όταν η μπάλα περνά ολόκληρη τη γραμμή τέρματος, μεταξύ των κάθετων δοκαριών και κάτω από το οριζόντιο δοκάρι, υπό τον όρο ότι δεν έχει χτυπηθεί ή σκόπιμα δεν έχει σπρωχτεί με το μπράτσο ή το χέρι ενός παίκτη της επιτιθέμενης ομάδας. Η ομάδα που σημειώνει τα περισσότερα τέρματα κερδίζει το παιχνίδι.

Τι συμβαίνει όταν οι παίκτες κάνουν επικίνδυνες ενέργειες προς τους αντιπάλους τους, είτε άθελά τους είτε σκόπιμα;

Κάποιοι θεωρούν ότι οι κανονισμοί στο θέμα αυτό είναι καλοί, άλλοι ότι είναι πολύ αυστηροί και άλλοι ότι είναι πολύ επιεικείς. Διαβάστε παρακάτω τι ισχύει και σχηματίστε τη δική σας άποψη.

Ένας παίκτης τιμωρείται με την ποινή της εκτέλεσης ενός άμεσου ελεύθερου λακτίσματος, όταν διαπράττει μια από τις παρακάτω παραβάσεις: κλωτσιά ή τρικλοποδιά ενός αντιπάλου, άλμα πάνω σε έναν αντίπαλο, έφοδος πάνω σε έναν αντίπαλο κατά τρόπο βίαιο ή επικίνδυνο, έφοδος πάνω σε έναν αντίπαλο από πίσω, χτύπημα ή προσπάθεια να χτυπηθεί ένας αντίπαλος, κράτημα, σπρώξιμο, χτύπημα ή φτύσιμο ενός αντιπάλου, ώθηση της μπάλας με το χέρι ή το μπράτσο.

Όταν οι παραπάνω παραβάσεις σημειωθούν μέσα στη μεγάλη περιοχή σε παίκτη της επιτιθέμενης ομάδας, τότε δίνεται ποινή (πέναλτι). Το πέναλτι είναι η πιο αυστηρή τιμωρία, μετά την αποβολή από το παιχνίδι. Το λάκτισμα γίνεται από το σημείο πέναλτι, 9,15 μ. μπροστά από το κέντρο του τέρματος.

Προειδοποιήσεις και αποβολές. Είναι στη διακριτική ευχέρεια του διαιτητή να επιπλήξει έναν παίκτη που διαπράττει συνεχώς παραβάσεις των κανονισμών (φάουλ). Ο διαιτητής δείχνει μια κίτρινη κάρτα, για να προειδοποιήσει επίσημα έναν παίκτη για πιθανή αποβολή του και κόκκινη κάρτα, όταν αποβάλει έναν παίκτη από το παιχνίδι.

Πώς παίζεται το ποδόσφαιρο. Βασικές δεξιότητες της τεχνικής ποδοσφαίρου.

- *Μελετήστε τα παρακάτω σκίτσα και διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες. Έτσι θα κατανοήσετε μερικά από τα μικρά μυστικά του παιγνιδιού. Στη συνέχεια προσπαθήστε να τα εφαρμόσετε μόνοι σας.*

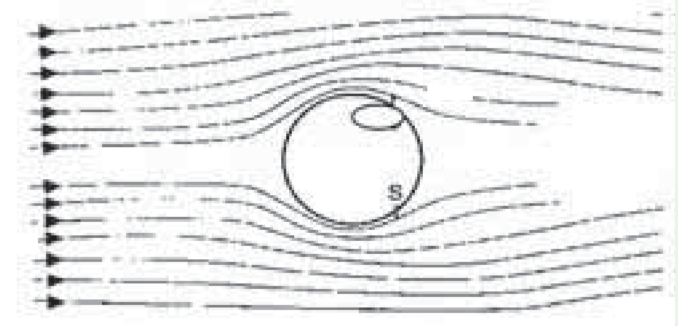
Μεταβίβαση της μπάλας με το εσωτερικό του ποδιού. Χρησιμοποιείται για γρήγορη και κοντινή πάσα με ακρίβεια.

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Βλέπε το στόχο και βάλε το πόδι ισορροπίας δίπλα στην μπάλα.
- Στρίψε το πόδι που κλωτσά, έτσι ώστε το εσωτερικό του να βλέπει την μπάλα.
- Κοίταξε την μπάλα.
- Χτύπα στο κέντρο της μπάλας με το εσωτερικό του ποδιού μετά από μικρή αιώρησή του προς τα πίσω.
- Μετάφερε το βάρος σου μπροστά και ακολούθησε με το πόδι την πορεία της μπάλας.

Πτήση της μπάλας στον αέρα

Όταν ένας μαθητής κτυπά ή κλωτσά μια μπάλα, θα πρέπει να γνωρίζει ότι η απόσταση που αυτή θα διανύσει εξαρτάται εκτός από τη δύναμη που θα βάλει και από την αντίσταση του αέρα η οποία δημιουργεί μια αρνητική επιτάχυνση (επιβράδυνση) στην μπάλα (σχήμα 2.2). Η αρνητική αυτή επιτάχυνση που δέχεται ένα σώμα κινούμενο στον αέρα είναι αντιστρόφως ανάλογη της μάζας του σώματος. Δηλαδή, αν χτυπήσουμε με την ίδια δύναμη μια μπάλα ποδοσφαίρου και ένα μπαλάκι του τένις, το μπαλάκι θα διανύσει μεγαλύτερη απόσταση.



Σχήμα 2.2. Αντίσταση που δέχεται η μπάλα από τον αέρα

Υποδοχή της μπάλας με το εσωτερικό του ποδιού. Χρησιμοποιείται για την υποδοχή της μπάλας από συρτές μπαλιές.

Τι πρέπει να προσέχεις

- Μετακινήσου προς την μπάλα, εκτείνοντας το πόδι υποδοχής.
- Καθώς η μπάλα πλησιάζει, τράβηξέ την με το εσωτερικό του ποδιού προς τα πίσω για να την επιβραδύνεις και να την κρατήσεις κοντά στο σώμα σου.
- Μετακινήσου με την μπάλα σε έναν ανοιχτό χώρο και ξεκίνα την επόμενη κίνηση.

Έλεγχος της μπάλας. Ντριμπλάρισμα – Προώθηση με την μπάλα. Χρησιμοποιείται για τον έλεγχο της μπάλας στη μετακίνησή της.

Τι πρέπει να προσέχεις

- Με το βάρος πάνω στο μπροστινό μέρος του πέλματος του ποδιού στήριξης, εστιάσου στην μπάλα.
- Καθώς κινείσαι προς τα μπρος, σπρώξε την μπάλα με το εσωτερικό του ενός ποδιού στο άλλο πόδι.
- Μείνε χαλαρωμένος με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα.
- Σήκωνε το κεφάλι για να βλέπεις το γήπεδο.

Υποδοχή της μπάλας από τον τερματοφύλακα. Υποδοχή της μπάλας από ψηλά

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Παρακολούθησε καλά την μπάλα που έρχεται και κινήσου προς αυτήν.
- Πήδα ψηλά.
- Άπλωσε τα χέρια σου, πιάσε την μπάλα με τα ακροδάχτυλα και τις παλάμες στο ψηλότερο σημείο του άλματος, τραβώντας βραχίονες και χέρια.
- Προσγειώσου στο έδαφος προστατεύοντας την μπάλα στο στήθος σου.

Συνεργασία και ομαδικότητα

Τα ομαδικά παιγνίδια πρέπει να είναι παιγνίδια ίσων ευκαιριών. Τότε τα απολαμβάνουμε καλύτερα.
Τα ομαδικά παιγνίδια απαιτούν συνεργασία και ομαδικό πνεύμα. Τότε τα απολαμβάνουμε καλύτερα.
Το ποδόσφαιρο απαιτεί σεβασμό των κανόνων. Αλλιώς οδηγεί σε έριδες και σε βίαια επεισόδια.

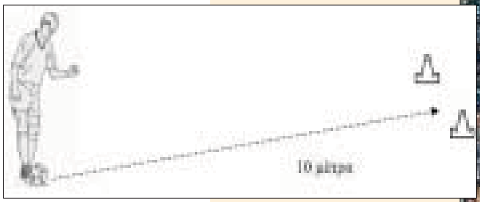
Παίξτε ποδόσφαιρο, κάνοντας μια ή περισσότερες από τις παρακάτω αλλαγές στους κανονισμούς:

- *Για να γίνει μια επίθεση, πρέπει η μπάλα να περάσει από όλους ή τουλάχιστον από 7 διαφορετικούς συμπαίκτες. Αλλιώς η ομάδα βαθμολογείται αρνητικά.*
- *Κάθε ομάδα βαθμολογείται αρνητικά για κάθε φάουλ που κάνει.*
- *Απαγορεύεται να έρχονται σε σωματική επαφή οι παίκτες.*
- *Απαγορεύεται να πηγαίνουν τρεις παίκτες ταυτόχρονα πάνω στην μπάλα.*
- *Κάθε παίκτης μπορεί να κινείται μόνο σε ορισμένη περιοχή.*

Στην τάξη συζητήστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα από αυτή σας την εμπειρία.

Άσκηση 2.1 *Τι γνωρίζετε για τους κανονισμούς του ποδοσφαίρου 5 εναντίον 5; Αναζητήστε πηγές και ετοιμάστε μια σχετική εργασία για την τάξη; Μια καλή πηγή είναι: http://www.futsalhellas.gr/rules*

Άσκηση 2.2 *Για να μπορέσεις να στέλνεις τη μπάλα με ακρίβεια με το εσωτερικό του ποδιού, δοκίμασε την παρακάτω άσκηση. Βάλε δυο κώνους σε απόσταση 1 μέτρου μεταξύ τους. Μετά, από μια απόσταση 10 μέτρων, προσπάθησε 12 φορές να στείλεις τη μπάλα ανάμεσα στους δυο κώνους. Έτσι γυμνάζονται και οι μεγάλοι αθλητές στις προπονήσεις τους. Εσύ πόσες φορές τα κατάφερες; Την επόμενη μέρα προσπάθησε να στείλεις τη μπάλα ανάμεσα στους κώνους μια φορά παραπάνω.*



Η Εθνική Ελλάδος κατακτά το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου το 2004

Με λίγα λόγια

Το ποδόσφαιρο είναι ένα από τα πιο δημοφιλή ομαδικά αθλήματα και αναπτύχθηκε από την αρχή του 19ου αιώνα. Στην επίσημη μορφή του παιχνιδιού υπάρχουν συγκεκριμένοι κανονισμοί σχετικά με τον αγωνιστικό χώρο (γήπεδο), την μπάλα, τις ομάδες αλλά και τον τρόπο παιχνιδιού. Μπορεί όμως πολύ εύκολα να τροποποιηθούν ώστε να είναι εφικτή η διεξαγωγή ενός ευχάριστου και λειτουργικού παιχνιδιού. Για να παιχτεί το ποδόσφαιρο είτε με αγωνιστική μορφή είτε με ψυχαγωγική, απαιτείται τεχνική σε συγκεκριμένες δεξιότητες και συνεργασία. Ο σεβασμός προς τους κανόνες είναι απαραίτητος τόσο από τους παίκτες όσο και από τους θεατές. Τότε το άθλημα είναι πραγματικά απολαυστικό.

Καλαθοσφαίριση

Η ιστορία της καλαθοσφαίρισης

Την καλαθοσφαίριση την επινόησε ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής Τζέιμς Νέισμιθ. Ο Νέισμιθ δημιούργησε τη μορφή αυτή του παιχνιδιού, όταν στο σχολείο του στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης έπρεπε να βρει ένα παιχνίδι για τους μαθητές του, που να παίζεται σε κλειστό χώρο (γυμναστήριο). Έτσι το 1891 σε μια αίθουσα, ο Νέισμιθ κρέμασε δύο καλάθια στους τοίχους και έθεσε ως βασικό στόχο του παιχνιδιού να μπει η μπάλα μέσα σε αυτά. Το νέο αυτό παιχνίδι διαδόθηκε πολύ γρήγορα στην Αμερική. Στην Ευρώπη έγινε γνωστό κυρίως από τον Αμερικάνικο στρατό κατά τη διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Το άθλημα σύντομα απέκτησε μεγάλη δημοτικότητα σε όλες τις χώρες του κόσμου. Στα τέλη του 20ου αιώνα ήταν καταγεγραμμένοι σε όλο τον κόσμο περισσότεροι από 100 εκατομμύρια παίκτες . Η Διεθνής Ομοσπονδία Ερασιτεχνικής Καλαθοσφαίρισης (FIBA) ιδρύθηκε στη Γενεύη το 1932.

Πότε εμφανίστηκε στην Ελλάδα. Η καλαθοσφαίριση έκανε την πρώτη της εμφάνιση στην Ελλάδα το 1919 στη Θεσσαλονίκη. Πιο συγκεκριμένα στη ΧΑΝ Θεσσαλονίκης καλλιέργησε το άθλημα ο Μάικλ Στεργιάδης, ο οποίος ήταν μαθητής του Νέισμιθ στο Σπρίνγφιλντ. Η Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης ιδρύθηκε το 1970.

Πότε έγινε Ολυμπιακό άθλημα. Η καλαθοσφαίριση έγινε ολυμπιακό άθλημα στην Ολυμπιάδα του Βερολίνου το 1936. Η καλαθοσφαίριση γυναικών προστέθηκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων το 1976.

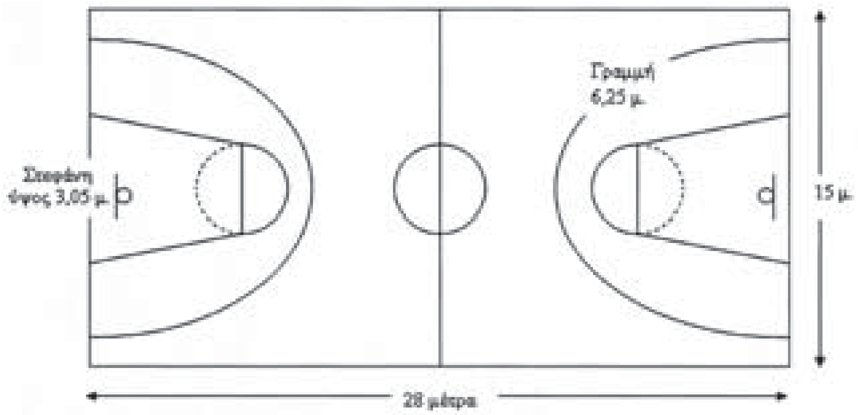
Οι μεγαλύτερες διακρίσεις της Εθνικής ομάδας. Οι μεγαλύτερες διακρίσεις της Εθνικής ομάδας καλαθοσφαίρισης της Ελλάδας είναι: η 1η θέση στους Πανευρωπαϊκούς αγώνες καλαθοσφαίρισης ανδρών το 1987 και το 2005 και η 2η θέση το 1989. Σημαντική επίσης διάκριση είναι και η κατάκτηση του παγκοσμίου πρωταθλήματος από την ομάδα εφήβων το 1995.

Κανονισμοί της καλαθοσφαίρισης

Ο αγωνιστικός χώρος. Οι επίσημοι αγώνες γίνονται σε κλειστά γυμναστήρια σε γήπεδα διαστάσεων 28 Χ 15 μέτρα. Αγώνες καλαθοσφαίρισης μπορούν να γίνουν και σε ανοιχτά γήπεδα των ίδιων διαστάσεων. Οι περιοριστικές γραμμές μπροστά από τις βάσεις των καλαθιών ονομάζονται τελικές γραμμές ή γραμμές άουτ, ενώ οι άλλες παράλληλες γραμμές ονομάζονται πλάγιες γραμμές. Επιπλέον αυτών των γραμμών υπάρχει η μεσαία γραμμή που διαιρεί το γήπεδο στα δυο και στο κέντρο της υπάρχει ο κε-

ντρικός κύκλος με ακτίνα 1,80μ. Οι γραμμές του φάουλ που έχουν μήκος 3,60μ. και είναι παράλληλες των τελικών γραμμών, σε απόσταση 5,80μ. από αυτές. Ο κύκλος των ελεύθερων βολών έχει διάμετρο 3,60μ.

Οι περιοχές του καλαθιού (ρακέτες) ξεκινούν από τις γραμμές των ελεύθερων βολών και καταλήγουν στις τελικές γραμμές σε απόσταση 3μ. δεξιά και αριστερά του κέντρου της τελικής γραμμής. Σε απόσταση 1,20μ. από το μέσο της τελικής γραμμής και παράλληλα προς αυτή βρίσκονται τα ταμπλό πάνω στα οποία είναι προσαρμοσμένα τα καλάθια. Τα ταμπλό συνήθως είναι φτιαγμένα από σκληρό διαφανές πλαστικό, για να μην εμποδίζουν τους θεατές που κάθονται πίσω τους να παρακολουθούν τον αγώνα. Τα καλάθια βρίσκονται σε ύψος 3,05μ. από το έδαφος. Από το νοητό κέντρο των καλαθιών στο έδαφος και σε απόσταση 6,25μ. από αυτά διαγράφεται ένα ημικύκλιο το οποίο ορίζει τη γραμμή των 3 πόντων.



Η μπάλα. Είναι φτιαγμένη από δέρμα ή συνθετικό υλικό. Έχει περιφέρεια 75 εκατοστά και ζυγίζει 600 γραμμάρια.

Ο αριθμός παικτών – ο σκοπός του παιχνιδιού. Δύο ομάδες από 5 παίκτες η καθεμία προσπαθούν να πετύχουν πόντους στέλνοντας την μπάλα μέσα στο αντίπαλο καλάθι. Οι παίκτες επιτρέπεται να χρησιμοποιούν μόνο τα χέρια τους για τον έλεγχο της μπάλας, αλλά δεν μπορούν να τρέχουν κρατώντας την, παρά μόνο αν την κτυπούν συνεχώς στο έδαφος. Σε κάθε αγώνα μπορεί να δηλωθούν συνολικά για κάθε ομάδα 12 παίκτες. Οι 7 αναπληρωματικοί μπορεί να χρησιμοποιηθούν σαν αλλαγές των 5 παικτών, όσες φορές το επιθυμεί ο προπονητής της ομάδας. Νικήτρια είναι η ομάδα που έχει πετύχει τους περισσότερους πόντους στο τέλος του αγώνα. Κάθε καλάθι ισοδυναμεί με δύο πόντους, εφ' όσον γίνει σουτ μέσα από τη γραμμή των τρίποντων. Αν το σουτ γίνει έξω από αυτή τη γραμμή, το καλάθι ισοδυναμεί με τρεις πόντους. Κάθε επιτυχημένη ελεύθερη βολή (φάουλ) ισοδυναμεί με έναν πόντο.

Οι διαιτητές. Είναι τρεις και μοιράζονται τον αγωνιστικό χώρο. Αλλάζουν περιοχές μετά από κάθε φάουλ. Επειδή το μπάσκετ είναι γρήγορο και οι κανονισμοί του αθλήματος πολύπλοκοι, οι διαιτητές θα πρέπει να αποφασίζουν σε κλάσματα δευτερολέπτου για να παραχωρήσουν φάουλ ή για να αφήσουν το παιχνίδι να συνεχιστεί. Χρησιμοποιούν τη σφυρίχτρα και σήματα με τα χέρια για να επικοινωνούν με τους παίκτες και τη γραμματεία. Τη γραμματεία την αποτελούν ο σημειωτής, ο χρονομέτρης και ο χειριστής του μηχανήματος των 24 δευτερολέπτων. Ο σεβασμός στους κανόνες του αθλήματος και στις αποφάσεις των διαιτητών είναι προϋπόθεση καλής διεξαγωγής για κάθε αγώνα.

Η διάρκεια του αγώνα. Το παιχνίδι παίζεται σε 4 περιόδους των 10 λεπτών, ενώ ο χρόνος επίθεσης που έχει η κάθε ομάδα διαρκεί 24 δευτερόλεπτα. Οι παίκτες δικαιούνται μια διακοπή 15 λεπτών για ανάπαυση μεταξύ της δεύτερης και τρίτης περιόδου. Το χρονόμετρο αρχίζει να λειτουργεί σε κάθε δεκάλεπτο από τη στιγμή που η μπάλα έρθει σε επαφή με κάποιον παίκτη. Σταματάει σε κάθε σφύριγμα του διαιτητή για φάουλ ή όταν η μπάλα βγει εκτός γηπέδου. Στην επαναφορά της μπάλας από κτύπημα ελευθέρων βολών, όταν οι βολές είναι επιτυχημένες, το παιχνίδι ξαναρχίζει με πάσα από τη γραμμή του άουτ. Όταν όμως η δεύτερη βολή είναι αποτυχημένη, τότε το χρονόμετρο ξεκινάει με την ανα-

πήδηση της μπάλας στο στεφάνι. Κάθε ομάδα έχει δικαίωμα να ζητήσει δύο τάιμ άουτ στα δύο πρώτα δεκάλεπτα και άλλα τρία στα επόμενα δύο. Η διάρκεια του τάιμ άουτ είναι ένα λεπτό.

Η έναρξη του παιχνιδιού – παραβάσεις. Ο αγώνας αρχίζει, όταν ο διαιτητής, στο κέντρο του γηπέδου, πετάξει την μπάλα ψηλά ανάμεσα σε δύο αντιπάλους παίκτες, οι οποίοι προσπαθούν να την πιάσουν ή να τη στείλουν σε κάποιο συμπαίκτη τους. Η ομάδα που θα πάρει την μπάλα στην κατοχή της έχει 8 δευτερόλεπτα να περάσει τη μεσαία γραμμή και συνολικά 24 για να εκδηλώσει επίθεση. Ο παίκτης που έχει στην κατοχή του την μπάλα πρέπει να παίξει την μπάλα με ντρίπλα, πάσα ή να κάνει σουτ μέσα σε 5 δευτερόλεπτα. Αν περάσει αυτός ο χρόνος, οι διαιτητές καταλογίζουν φάουλ και παραχωρείται η μπάλα στην αντίπαλη ομάδα. Φάουλ καταλογίζονται επίσης σε βάρος παικτών που χειρίζονται αντικανονικά την μπάλα (βήματα με την μπάλα στα χέρια) ή εμποδίζουν τις κινήσεις των αντιπάλων τους. Όταν ένα φάουλ γίνει στην προσπάθεια για σουτ ή όταν μια ομάδα έχει συμπληρώσει 4 φάουλ στην περίοδο, εκτελούνται ελεύθερες βολές. Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις των παραβάσεων η επαναφορά της μπάλας γίνεται από τα πλάγια.

Κάθε παίκτης που θα χρεωθεί με πέντε φάουλ στη διάρκεια του αγώνα αποβάλλεται και τη θέση του την παίρνει ένας από τους αναπληρωματικούς.

Οι θέσεις των παικτών

❶. Πλέι – μέικερ: Ο οργανωτής του παιχνιδιού. Είναι πολύ καλός χειριστής της μπάλας, δίνει το ρυθμό του παιχνιδιού και καθοδηγεί τους συμπαίκτες του.

❷. Γκαρντ: Βοηθάει τον πλέι – μέικερ στην οργάνωση του παιχνιδιού, είναι καλός σουτέρ.

❸, ❹ . Φόργουορντ: Είναι πολύ καλοί σουτέρ και αποτελούν το συνδετικό κρίκο μεταξύ του γκαρντ και του σέντερ.

❺. Σέντερ: Ο ψηλότερος παίκτης της ομάδας, προστατεύει το καλάθι από τα κοντινά σουτ και προσπαθεί να κερδίσει τα ριμπάουντ.

Πώς παίζεται η καλαθοσφαίριση. Βασικές δεξιότητες.

◗ *Μελετήστε τα παρακάτω σκίτσα και διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες.*
Προσπαθήστε να τα εφαρμόσετε στο μάθημα μόνοι σας ή σε συνεργασία με τους συμμαθητές σας.

Στάση ετοιμότητας

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Το άνοιγμα των ποδιών να είναι στο πλάτος των ώμων.
- Τα πέλματα να είναι παράλληλα.
- Το ένα πόδι να είναι πιο μπροστά από το άλλο και το χέρι που αντιστοιχεί στο μπροστινό πόδι πιο ψηλά.

Στάση ετοιμότητας

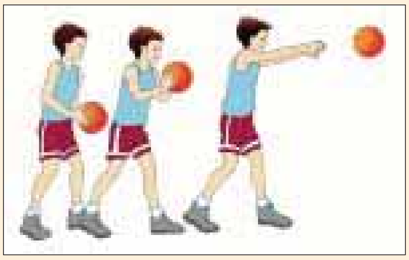
Το πιάσιμο της μπάλας-πάσα στήθους

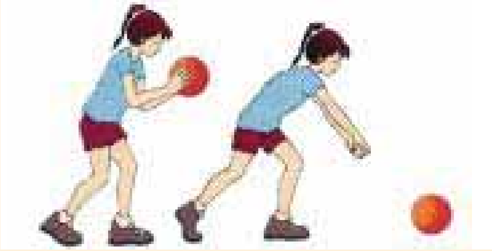
Τι πρέπει να προσέχουμε

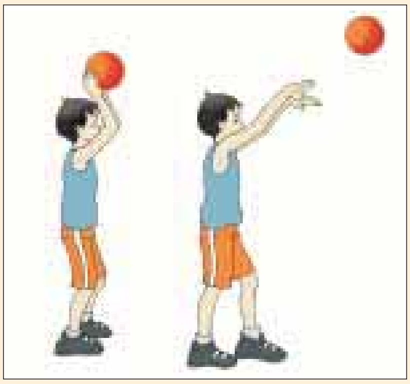
- Στο πιάσιμο της μπάλας τα δάχτυλα να σχηματίζουν το γράμμα W.
- Κάνουμε ένα βήμα μπροστά με τα χέρια τεντωμένα, τους αγκώνες μέσα και τις παλάμες προς τα κάτω.

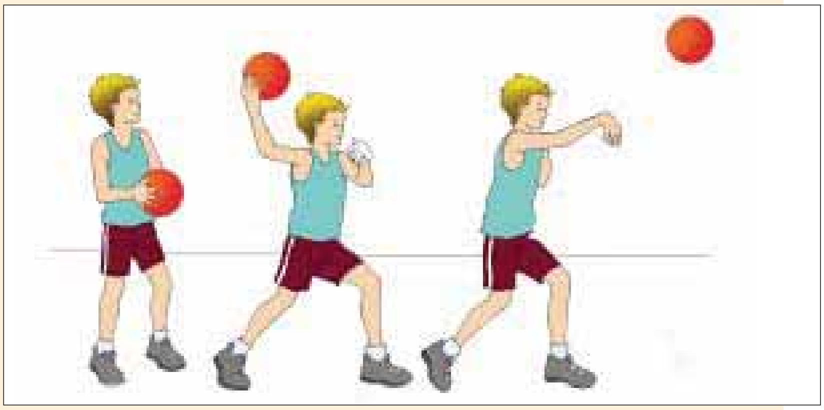
Πιάσιμο της μπάλας

Είδη πάσας. Στα παρακάτω σχήματα βλέπουμε τέσσερις διαφορετικές πάσες.


Πάσα στήθους


Σκαστή πάσα


Πάσα πάνω από το κεφάλι


Μακρινή πάσα με το ένα χέρι

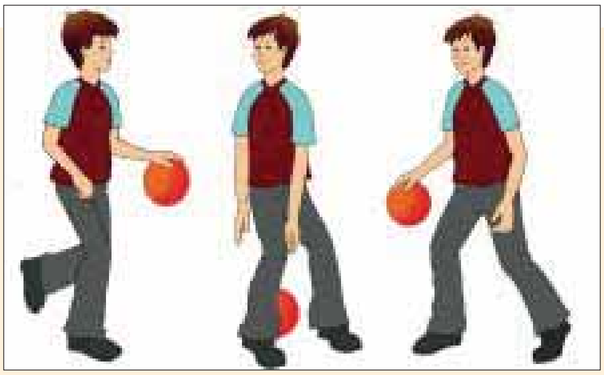
Τι πρέπει να προσέχουμε

- Στη σκαστή πάσα, το σημείο που σκάει η μπάλα να είναι τα 2/3 της απόστασης προς τον παίκτη που γίνεται η πάσα.
- Στην πάσα πάνω από το κεφάλι, οι αγκώνες να μην ανοίγουν πολύ προς τα έξω και η μπάλα να βρίσκεται πάνω από το κεφάλι και όχι πίσω από αυτό.
- Στη μακρινή πάσα, την προβολή του ενός ποδιού, με την ταυτόχρονη μεταφορά της μπάλας στο αντίθετο χέρι πίσω από το κεφάλι.

➦ Η αξία της συνεργασίας

Στη καλαθοσφαίριση για να πετύχουμε καλάθι πρέπει να αλλάζουμε πάσες και να συνεργαζόμαστε με πολλούς τρόπους. Όσο υψηλότερο επίπεδο συνεργασίας υπάρχει σε μια ομάδα, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχει η ομάδα να χαρεί το παιγνίδι, να διασκεδάσει και να κερδίσει.
Μπορείτε να εντοπίσετε μερικούς τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας που να απαιτούν τον ίδιο βαθμό συνεργασίας, για να υπάρχει θετικό αποτέλεσμα;

Ντρίπλα – επιτόπια και προωθητική



Ντρίπλα επιτόπια

Ντρίπλα προωθητική

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Κατά την επιτόπια ντρίπλα να χτυπάμε την μπάλα με τις άκρες των δακτύλων, με γρήγορες και χαλαρές κινήσεις του καρπού.
- Κατά την προωθητική ντρίπλα η μπάλα στην αναπήδηση να μην ξεπερνάει το ύψος της λεκάνης.

«Να αποφεύγεις την ντρίπλα, όταν μπορείς να κάνεις πάσα!»

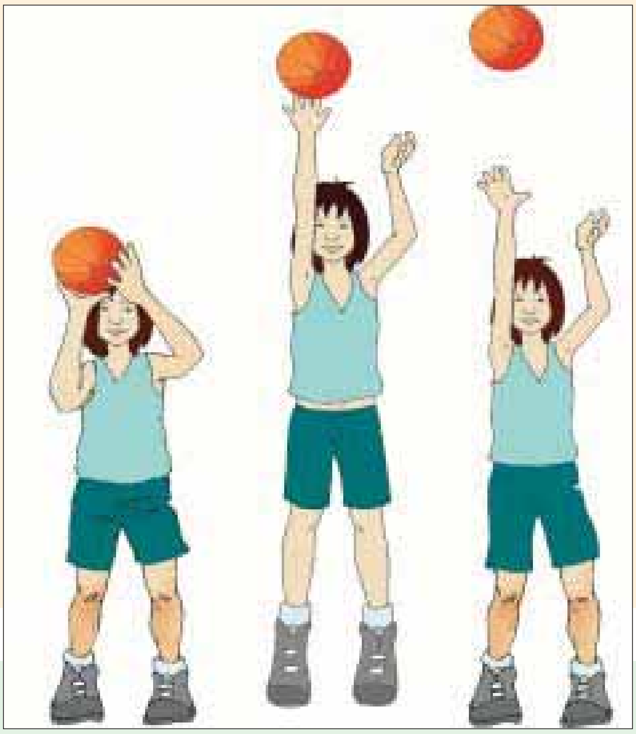
Τι σχέση μπορεί να έχει η παραπάνω οδηγία με την εξέλιξη του παιχνιδιού;
Μπορεί να παιχτεί μπάσκετ χωρίς πάσα;
Μπορεί να παιχτεί μπάσκετ χωρίς ντρίπλα;
Τι εφαρμογές μπορεί να έχουν τα παραπάνω στην καθημερινή πράξη;

Το σουτ

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Τα πόδια να είναι ανοιχτά όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων για καλή ισορροπία και άνεση. Το βάρος του σώματος να μοιράζεται και στα δύο πόδια.
- Για τη θέση του σώματος και των χεριών, αν ο παίκτης είναι δεξιόχειρας, το δεξί πόδι να είναι πιο μπροστά από το αριστερό, ώστε τα δάχτυλα του αριστερού ποδιού να είναι περίπου στην καμάρα του δεξιού ποδιού.

- Τα γόνατα να είναι λίγο λυγισμένα, για να δώσουν ώθηση στο σουτ καθώς τεντώνουν, όταν φεύγει η μπάλα από τα χέρια.
- Το κεφάλι να είναι σταθερό και τα μάτια να βλέπουν το σημείο που θα σουτάρει ο παίκτης.



Ο έλεγχος των σκέψεων στον αθλητισμό

Σε κάθε στιγμή της αθλητικής προσπάθειας τα άτομα σκέφτονται και αυτές οι σκέψεις καθοδηγούν το σώμα. Οι κατάλληλες σκέψεις με τον εαυτό μας, οδηγούν σε καλύτερη απόδοση.

Αν την ώρα που παίζουμε ή αγωνιζόμαστε σκεφτόμαστε και επαναλαμβάνουμε μέσα μας κατάλληλες λέξεις που σχετίζονται με την άσκηση που κάνουμε, τότε αποδίδουμε καλύτερα.

Για παράδειγμα:

- *η επισήμανση «προσέχω την μπάλα» ή «βλέπω το στόχο» μας βοηθάει να κατευθύνουμε κατάλληλα την προσοχή μας, να είμαστε μέσα στο παιγνίδι ή να εκτελούμε με ακρίβεια,*
- *απλές λέξεις όπως «μπροστά» ή «γρήγορα» βοηθάνε την κατάλληλη στιγμή να γείρουμε το σώμα μας μπροστά πριν από ένα χτύπημα ή να κινηθούμε γρήγορα,*
- *λέξεις όπως «μπορώ» ή «δυνατά» μας βοηθάνε να νοιώθουμε αυτοπεποίθηση.*

Η ελεύθερη βολή

Η δεξιότητα της ελεύθερης βολής στο μπάσκετ είναι η ευκολότερη αλλά ταυτόχρονα και η δυσκολότερη άσκηση. Ευκολότερη, γιατί ο μαθητής είναι μόνος του και δεν παρεμβάλλεται αντίπαλος, και δυσκολότερη, γιατί ο μαθητής νιώθει ότι όλα κρέμονται από αυτόν εκείνη τη στιγμή. Ο μαθητής πρέπει να είναι «χαλαρός» και να μην έχει σημάδια νευρικότητας. Αν ο μαθητής επαναλαμβάνει μέσα του τη λέξη «χαλαρά», τότε πραγματικά θα το καταφέρει και στην πράξη.

- *Αν έχει μειωμένη αυτοπεποίθηση και φοβάται, τότε μπορεί να λέει «μπορώ» ή «μέσα».*
- *Αν το πρόβλημα είναι στο στόχο, μπορεί να λέει «κέντρο», για να στείλει τη μπάλα στο σωστό σημείο.*
- *Αν το πρόβλημα είναι στην τροχιά της μπάλας και στην ολοκλήρωση της κίνησης των χεριών, τότε λέει «χέρια».*

Σκεφτείτε πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τεχνική αυτή σε άλλα μαθήματα του σχολείου και σε ποιες περιπτώσεις;

Το μπάσιμο σουτ (Λέι-απ)

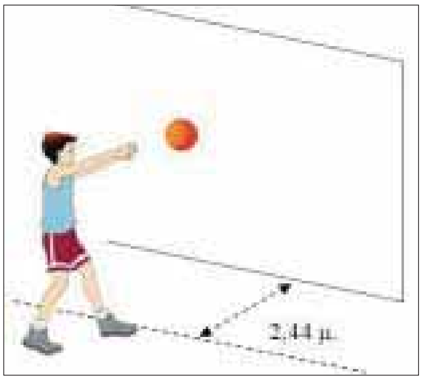
Τι πρέπει να προσέχουμε

- Το πιάσιμο της μπάλας στο κατάλληλο πόδι, τα βήματα και το άλμα.

Η βελτίωση έρχεται με αξιολόγηση και σωστούς στόχους

Αν θέλεις να βελτιωθείς στην καλαθοσφαίριση, κάνε τα παρακάτω τεστ με τους συμμαθητές σου ή τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής και βάλε προσωπικούς στόχους βελτίωσης για το καθένα.

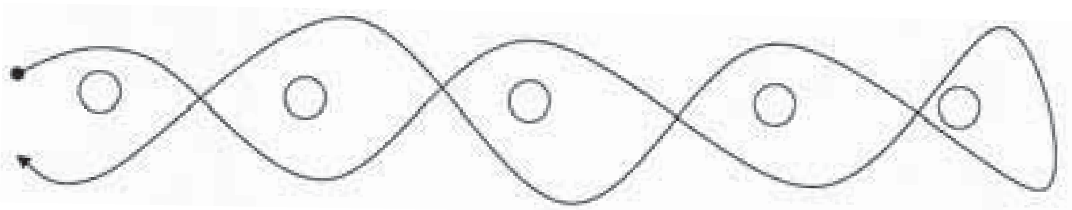
Άσκηση 2.3. Αξιολόγηση της πάσας.



Υλικά: 1 χρονόμετρο, 10 μπάλες και από 1 ατομικό φύλλο επίδοσης.
Σκοπός του τεστ είναι να εκτελέσουμε όσες περισσότερες πάσες μπορούμε στον τοίχο σε χρόνο 30 δευτερολέπτων. Στεκόμαστε πίσω από μία γραμμή που βρίσκεται 2,44 μέτρα από έναν τοίχο. Το σκορ του τεστ είναι ο αριθμός από τις πάσες που θα γίνουν στα 30 δευτερόλεπτα. Για να εκμεταλλευτούμε το χρόνο του μαθήματος οι μισοί μαθητές εξετάζονται, ενώ οι άλλοι μισοί μετρούν τις πάσες που εκτελούν οι συμμαθητές τους.

Άσκηση 2.4. Αξιολόγηση της ντρίμπλας.

Τοποθετούμε πέντε εμπόδια σε απόσταση 3,05 μ. μεταξύ τους, ενώ η γραμμή αφετηρίας είναι δίπλα στο πρώτο εμπόδιο. Το σκορ του τεστ είναι ο αριθμός των εμποδίων που οι μαθητές θα ντριμπλάρουν σε χρόνο 30 δευτερολέπτων. Η διαδρομή που θα ακολουθήσει φαίνεται στο παρακάτω σχήμα. Κάθε πλήρης κύκλος λοιπόν είναι 10 πόντοι.



Άσκηση 2.5. Αξιολόγηση του σουτ.

Προσπαθούμε να πετύχουμε όσο περισσότερα καλάθια μπορούμε σε 30 δευτερόλεπτα από οποιαδήποτε απόσταση από το καλάθι και οποιαδήποτε θέση του γηπέδου. Η επίδοση είναι ο αριθμός των καλαθιών. Για εκμετάλλευση του χρόνου εκτελούν ταυτόχρονα δύο άτομα και στις δύο μπασκέτες του γηπέδου.

ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙΣ ΣΤΟ ΜΠΑΣΚΕΤ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ.
ΒΛΕΠΕ ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΙΝΑΚΑ.

Ημερομηνία:	Επίδοση Α στο τεστ της πάσας:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:
Ημερομηνία:	Επίδοση Β στο τεστ της πάσας:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:
Ημερομηνία:	Επίδοση Α στο τεστ της ντρίπλας:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:
Ημερομηνία:	Επίδοση Β στο τεστ της ντρίπλας:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:
Ημερομηνία:	Επίδοση Α στο τεστ για το σουτ:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:
Ημερομηνία:	Επίδοση Β στο τεστ για το σουτ:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:

ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙΣ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ
ΟΠΩΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ

Γράψε το στόχο της χρονιάς για τα μαθήματά σου.
Όχι τι βαθμούς θα προσπαθήσεις να πάρεις, αλλά πόσες ώρες την εβδομάδα θα διαβάζεις, πόσες ασκήσεις θα λύνεις, κ.λπ.
Συμπλήρωσε τα κενά.

Ο στόχος μου για τον μήνα..................είναι να λύσω 20 ασκήσεις μαθηματικών εκτός αυτών του σχολείου.

Ο στόχος μου για τον μήνα.......................... είναι να διαβάζω ....ώρες τη βδομάδα.

Ο στόχος μου για τον μήνα......................είναι να ....

Με λίγα λόγια

Η καλαθοσφαίριση αποτελεί ευχάριστη απασχόληση για άτομα κάθε ηλικίας και ικανότητας. Τα χαρακτηριστικά που την κάνουν ένα τόσο αγαπητό παιχνίδι είναι ο γρήγορος ρυθμός παιχνιδιού, η επαφή μεταξύ των αντίπαλων παικτών και η ευστροφία που πρέπει να έχουν οι παίκτες. Για τις δεξιότητες που έμαθες θυμήσου:
Να τις επαναλαμβάνεις συχνά. Να σκέφτεσαι θετικά και να θέτεις πάντα στόχους.

Πετοσφαίριση

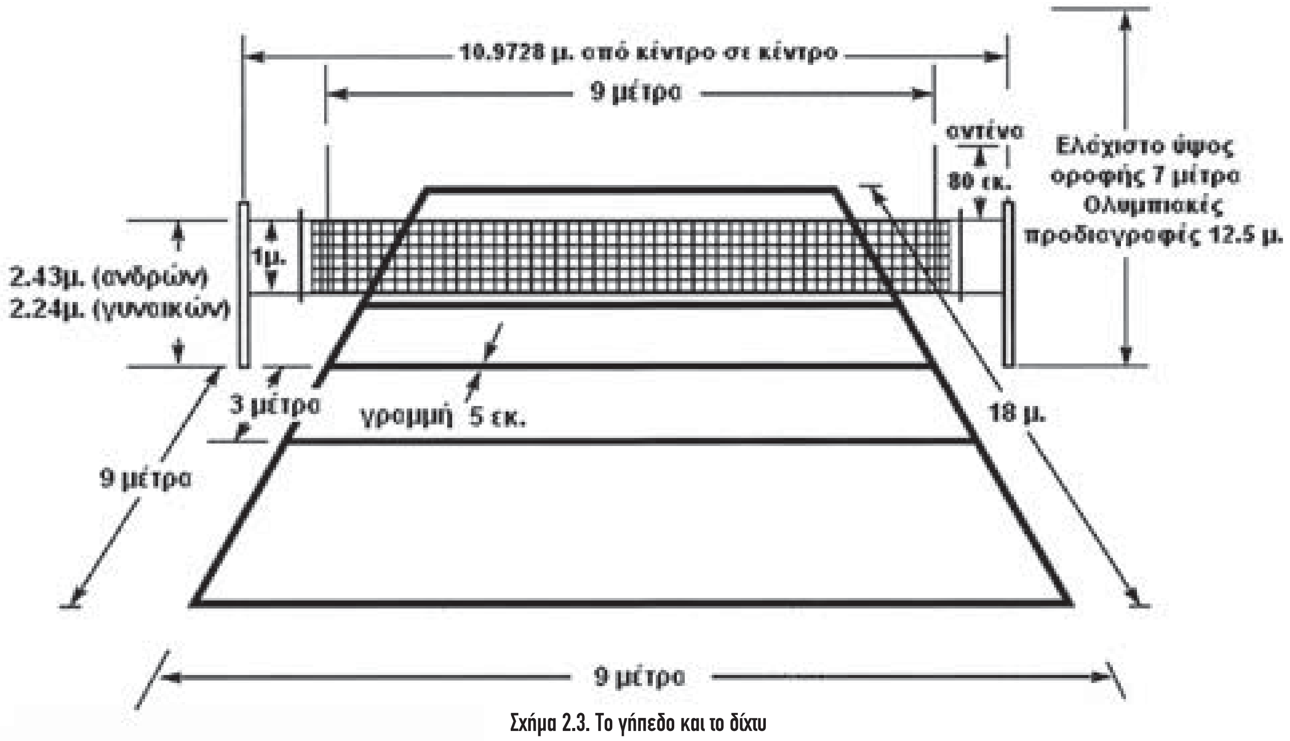
Η ιστορία της πετοσφαίρισης

Η πετοσφαίριση ή βόλεϊ γεννήθηκε το 1895 στην Αμερική (στο Χόλιοκ της Μασαχουσέτης), από τον Γουίλιαμ Μόργκαν. Ο Μόργκαν επινόησε το άθλημα στην προσπάθειά του να βρει ένα παιχνίδι κατάλληλο για τη χειμερινή προπόνηση των παικτών του Ράγκμπι. Έτσι ύψωσε το δίχτυ του τένις στα 1,83μ. από το έδαφος.

Διαδόθηκε σ' όλο τον κόσμο κυρίως μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο από τους αμερικανούς στρατιώτες. Οι κανονισμοί δέχτηκαν πολλές αλλαγές, ώσπου πήραν τη σημερινή τους μορφή. Το 1947 γίνεται η σύσταση της Διεθνούς Ομοσπονδίας Βόλεϊ στο Παρίσι. Ολυμπιακό άθλημα έγινε το 1964.

Πότε ήρθε στην Ελλάδα. Το 1922 έρχεται το βόλεϊ στην Ελλάδα. Το εισήγαγε ο σύλλογος Πανιώνιος και το δίδαξε πρώτος ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής Αθανάσιος Λευκαδίτης. Το 1949 η Ελλάδα γίνεται μέλος της Διεθνούς Ομοσπονδίας. Το 1952 δημιουργήθηκε η πρώτη Εθνική Ομάδα ανδρών. Οι μεγαλύτερες επιτυχίες σημειώθηκαν το 1986, οπότε η εθνική μας προκρίνεται στο παγκόσμιο πρωτάθλημα και το 1987 στο πανευρωπαϊκό της Γάνδης, όπου κατακτά το χάλκινο μετάλλιο.

Η Εθνική Ομάδα γυναικών δημιουργήθηκε το 1966. Το 1985 προκρίθηκε στα τελικά του Πανευρωπαϊκού πρωταθλήματος, ενώ κατέκτησε χάλκινο και χρυσό μετάλλιο στο κύπελλο Άνοιξης το 1991. Η Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (Ε.Ο.ΠΕ.) ιδρύθηκε το 1970.



Σχήμα 2.3. Το γήπεδο και το δίχτυ

Κανονισμοί της πετοσφαίρισης

Για να παίξουμε βόλεϊ πρέπει να έχουμε ένα κανονικό γήπεδο; Οι διαστάσεις του γηπέδου του βόλεϊ είναι 18Χ9 μέτρα. Η κεντρική γραμμή χωρίζει το γήπεδο σε δυο ίσα μέρη, επομένως η κάθε ομάδα πρέπει να κινηθεί μέσα σε 9Χ9 μέτρα. Στα 3 μέτρα απόσταση από την κεντρική γραμμή υπάρχει η επιθετική γραμμή που ορίζει την επιθετική ζώνη.

Υπάρχουν όμως κάποιες μορφές παιχνιδιού όπως το μίνι βόλεϊ που παίζεται σε μικρότερο γήπεδο (12Χ4,50μ), με λιγότερους παίκτες (3Χ3) και μικρότερη και ελαφρύτερη μπάλα. Επίσης υπάρχει το

βόλεϊ παραλίας, μπιτς βόλεϊ (2Χ2 παίκτες), που θεωρείται τελείως ξεχωριστό άθλημα, όπως και το βόλεϊ στο γρασίδι ή στο νερό που είναι παραλλαγές του βόλεϊ.

Βόλεϊ μπορεί να παιχτεί στην αυλή του σχολείου ή του σπιτιού μας ή στη γειτονιά, πάνω από ένα σχοινί, με μια ελαφριά πλαστική μπάλα. Ακόμη μπορεί να παιχτεί με δυο παιδιά μόνο που αλλάζουν πάσες μεταξύ τους.

Το δίχτυ του βόλεϊ. Το δίχτυ βρίσκεται πάνω από την κεντρική γραμμή, έχει μήκος 9,5 μ., πλάτος 1 μ. και ύψος 2,43 για τους άνδρες και 2,24 για τις γυναίκες. Στις άκρες του και σε 9μ. απόσταση μεταξύ τους βρίσκονται οι αντένες, μήκους 1,80 μ. (προεξέχουν 0,80 μ. πάνω από το δίχτυ) και ορίζουν τα όρια του γηπέδου στον αέρα. Δεν επιτρέπεται στους παίκτες να ακουμπήσουν το δίχτυ, κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής φάσης.

Η μπάλα του βόλεϊ. Μπορούμε να παίξουμε με άλλη μπάλα; Η μπάλα είναι κατασκευασμένη από μαλακό δέρμα ή πλαστικό. Μετά το 1996 η μπάλα είναι πολύχρωμη για χάρη της θεαματικότητας και αποτελείται από 12 ομοιόμορφα κομμάτια, σε συνδυασμό τριών χρωμάτων (κίτρινο, άσπρο και μπλε). Έχει περιφέρεια 65-67 εκ. και βάρος 260-280 γραμ. Μπορούμε να παίξουμε με διαφορετική μπάλα από την κανονική, συνήθως ελαφρύτερη (πλαστική).

Οι παίκτες. Στην πετοσφαίριση κάθε ομάδα αποτελείται από 12 παίκτες (6 βασικούς και 6 αναπληρωματικούς). Κάθε ομάδα αγωνίζεται με 6 παίκτες και έχει δικαίωμα να εκτελέσει 6 αλλαγές παικτών στη διάρκεια ενός σετ, σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή ζητηθούν (όταν η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού). Όταν ένας παίκτης αντικαταστήσει κάποιον άλλο, αυτός μπορεί να αντικατασταθεί μόνο από τον ίδιο παίκτη που αντικατέστησε. Αυτό μπορεί να γίνει μόνο μια φορά σε κάθε σετ και θεωρείται ότι η αλλαγή έκλεισε. Κλειστές αλλαγές μπορούν να γίνουν μόνο 3 σε κάθε σετ. Μπορούμε να παίξουμε στη γειτονιά ή στο σχολείο με λιγότερους παίκτες σε μικρότερο γήπεδο.

Τι είναι ο λίμπερο. Ο παίκτης αυτός φορά διαφορετικό χρώμα φανέλα και μπορεί να αντικαταστήσει οποιονδήποτε παίκτη της αμυντικής ζώνης, χωρίς όμως να επιτρέπεται να εκτελέσει σερβίς ή επιθετική ενέργεια. Οι αλλαγές του λίμπερο είναι απεριόριστες, δεν υπολογίζονται στις κανονικές αλλαγές του παιχνιδιού, αλλά πρέπει να μεσολαβεί μια φάση πριν ξαναμπεί ο λίμπερο στο παιχνίδι και αντικαθίσταται μόνο από τον παίκτη που αντικατέστησε. Η αλλαγή του γίνεται πριν σφυρίξει ο διαιτητής για να ξεκινήσει το παιχνίδι ή όταν η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού.

Πώς τοποθετούνται οι παίκτες στο γήπεδο. Οι παίκτες βρίσκονται τοποθετημένοι τρεις μπροστά (επιθετικοί παίκτες) και τρεις πίσω (αμυντικοί παίκτες). Ο κάθε παίκτης πρέπει να αλλάζει θέση (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού), κάθε φορά που η ομάδα του αποκτάει το δικαίωμα της εκτέλεσης του σερβίς. Κατά τη στιγμή της εκτέλεσης του σερβίς οι επιθετικοί παίκτες πρέπει να βρίσκονται μπροστά από τους αντίστοιχους αμυντικούς τους. Μια άλλη σχέση που πρέπει να ισχύει βάσει του κανονισμού είναι ότι, τη στιγμή που εκτελείται το σερβίς, οι παίκτες των θέσεων 3 και 6 της ομάδας που υποδέχεται πρέπει να βρίσκονται ανάμεσα από τους 2 και 4 και 1 και 5 αντίστοιχα.

Πώς υπολογίζονται οι πόντοι στο βόλεϊ και ποιος είναι ο νικητής του αγώνα. Η ομάδα κερδίζει πόντο κάθε φορά που κερδίζει τη φάση, ανεξάρτητα από το ποια ομάδα κατέχει το σερβίς. Νικήτρια είναι η ομάδα που κερδίζει 3 σετ των 25 πόντων με διαφορά 2 πόντων από την άλλη ομάδα. Αν οι ομάδες έρθουν σε ισοπαλία, 2-2 σετ, τότε παίζουν το 5^{ο} σετ στους 15 πόντους, με διαφορά πάλι 2 πόντων μεταξύ τους. Στο 5^{ο} σετ, όταν μια από τις ομάδες φθάσει πρώτη στους 8 πόντους, οι ομάδες αλλάζουν γήπεδα.

Πόσες επαφές με τη μπάλα δικαιούται η ομάδα και ποιες είναι αυτές. Κάθε ομάδα έχει το δικαίωμα να έχει τρεις επαφές με την μπάλα, πριν αυτή περάσει στο αντίπαλο γήπεδο. Η μπάλα εισάγεται στο παιχνίδι με το σερβίς. Η συνηθισμένη τεχνική υποδοχής του σερβίς είναι η από κάτω πάσα (μανσέτα), ακολουθεί η πάσα από πάνω με τα δυο χέρια και το επιθετικό χτύπημα (καρφί). Η αντίπαλη ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει το μπλοκ για να σταματήσει την αντίπαλη επίθεση, ενώ αυτή περνά το δίχτυ. Η επαφή με την μπάλα στο μπλοκ δεν υπολογίζεται στις τρεις επαφές του κανονισμού.

Έναρξη του παιγνιδιού. Στην αρχή του παιχνιδιού γίνεται η κλήρωση και η ομάδα που θα κερδίσει, έχει δικαίωμα να επιλέξει το σερβίς ή την υποδοχή του σερβίς. Το τι θα επιλέξει η ομάδα εξαρτάται από το

επίπεδό της ή τις ικανότητες των παικτών της. Συνήθως οι μεγάλες ομάδες επιλέγουν την υποδοχή, γιατί βασίζονται στην καλή υποδοχή και στην επίθεσή τους, για να κερδίσουν τον πρώτο πόντο και το δικαίωμα για σερβίς.

Μπορούμε να παίξουμε την μπάλα με τα πόδια; Μπορούμε να κάνουμε πιαστή πάσα; Από το 2000 και μετά ισχύουν νέοι κανονισμοί, τους οποίους η διεθνής ομοσπονδία έχει θεσπίσει με στόχο τη θεαματικότητα του αθλήματος.

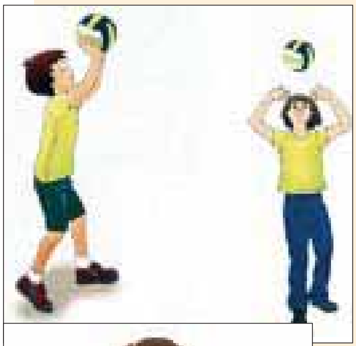
- Ο παίκτης που εκτελεί σερβίς έχει δικαίωμα μιας μόνο προσπάθειας.
- Ο παίκτης που εκτελεί σερβίς μπορεί να το εκτελέσει από όποιο σημείο της τελικής γραμμής επιλέξει (δεν ισχύει η ζώνη του σερβίς).
- Ο χρόνος κατοχής της μπάλας στο σερβίς έγινε 8΄΄.
- Επιτρέπεται η απόκρουση της μπάλας με το πόδι ή οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος.
- Επιτρέπεται η μπάλα κατά το σερβίς να ακουμπήσει το δίχτυ.
- Επιτρέπεται η πιαστή μπαλιά στην πρώτη επαφή της μπάλας (υποδοχή και άμυνα).
- Ο προπονητής μπορεί να σηκώνεται και να κινείται στη ζώνη που ορίσθηκε μπροστά από τον πάγκο, ως «ελεύθερη ζώνη».

Πώς παίζεται η Πετοσφαίριση. Βασικές δεξιότητες.

Παρατηρήστε τα παρακάτω σκίτσα και διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες (λέξεις κλειδιά) της κάθε δεξιότητας. Με αυτό τον τρόπο θα μάθετε πώς γίνεται η κάθε δεξιότητα και μετά με λίγη εξάσκηση θα καταφέρετε να εκτελείτε σωστά την κάθε δεξιότητα και να χειρίζεστε την μπάλα.

Η συνηθισμένη σειρά με την οποία μαθαίνουμε το άθλημα είναι: η πάσα με δάχτυλα, η μανσέτα, το σερβίς (από κάτω), το επιθετικό χτύπημα, το μπλοκ, το τένις σερβίς (από πάνω) και οι πτώσεις (πλάγια, μπροστά).

Πάσα με δάχτυλα



Τι πρέπει να προσέχουμε

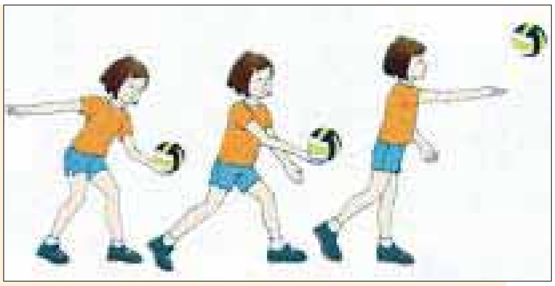
- Τα δάχτυλα των χεριών να σχηματίζουν τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες.
- Να συναντάς τη μπάλα μπροστά στο μέτωπο.
- Οι αγκώνες να είναι λυγισμένοι.
- Τα γόνατα να είναι λυγισμένα.
- Τα πόδια να είναι ανοιχτά όσο οι ώμοι και το ένα πόδι να προηγείται λίγο του άλλου.

Μανσέτα

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Το ένα πόδι να προηγείται του άλλου.
- Τα γόνατα να είναι λυγισμένα.
- Τα χέρια να είναι έτοιμα δίπλα στους μηρούς.
- Τα χέρια να δένουν με τη μια παλάμη μέσα στην άλλη, αφού τεντώσουν στους αγκώνες.
- Το σημείο που η μπάλα έρχεται σε επαφή με τα χέρια είναι το πρώτο μέρος των πήχεων.

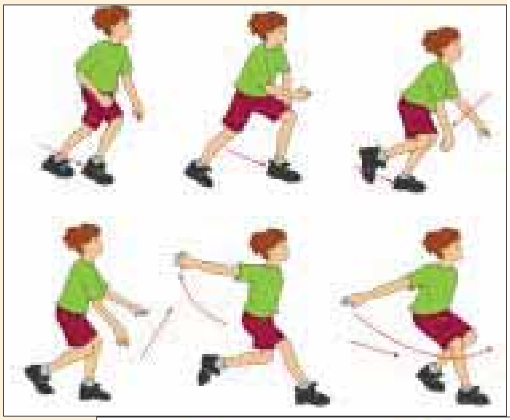
Σερβίς



Τι πρέπει να προσέχουμε. (Για δεξιόχειρες)

- Το αριστερό πόδι να προηγείται του δεξιού.
- Τα γόνατα να είναι ελαφρά λυγισμένα και ο κορμός γερμένος μπροστά.
- Το αριστερό χέρι τεντωμένο να κρατά την μπάλα μπροστά στο δεξί μηρό.
- Το δεξί χέρι να βρίσκεται πίσω και, μόλις το αριστερό αφήσει την μπάλα, να κινείται δίπλα στο μηρό για να τη κτυπήσει με μπουνιά.
- Το σημείο που το χέρι έρχεται σε επαφή να είναι πίσω και κάτω από την μπάλα και το βάρος να μεταφέρεται τη στιγμή του χτυπήματος από το πίσω πόδι στο μπροστινό.

Επιθετικό χτύπημα

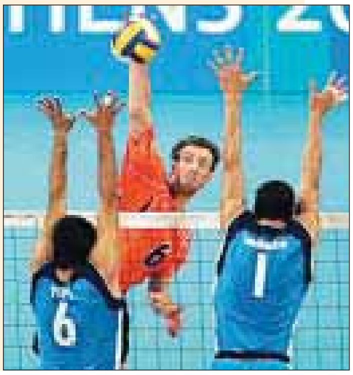


Τι πρέπει να προσέχουμε

- Το σώμα να είναι σε χαλαρή θέση, το δεξί πόδι να προηγείται του αριστερού.
- Η φορά να ξεκινά με το αριστερό πόδι με ένα μικρό βήμα κατεύθυνσης, μετά ένα μεγαλύτερο βήμα-άλμα, ενώ τα χέρια να κινούνται πρώτα μπροστά και στο δεύτερο βήμα να πηγαίνουν πίσω για να πάρουν φορά.
- Το άλμα να γίνεται με το αριστερό πόδι να προηγείται του δεξιού, τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια πίσω. Κατόπιν να σηκώνονται τα χέρια ψηλά, το αριστερό να μένει στο ύψος του μετώπου, ενώ το δεξί να κινείται πάνω και πίσω και να έρχεται με ταχύτητα και δύναμη και τεντωμένο να χτυπήσει την μπάλα.
- Το χτύπημα να γίνεται με όλη την παλάμη, από πίσω και πάνω από την μπάλα, ενώ ο παίκτης βρίσκεται στον αέρα με το σώμα σε έκταση.
- Μετά το χτύπημα το χέρι να τραβιέται από το δίχτυ και ο παίκτης να προσγειώνεται στα δάχτυλα των ποδιών και μακρυά από το δίχτυ.

Μπλοκ

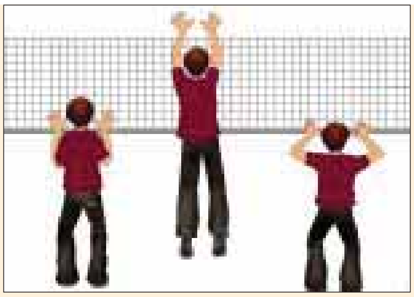
Τι πρέπει να προσέχουμε



- Να είμαστε σε θέση ετοιμότητας με τα δυο πόδια στο άνοιγμα των ώμων, λυγισμένα και χαλαρά και τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες στο ύψος του προσώπου (οι πήχεις παράλληλοι στο έδαφος).
- Να μετακινούμαστε με πλάγια ή σταυρωτά βήματα προς την μπάλα.
- Τα πόδια να λυγίζουν περισσότερο (χαμηλώνει το κέντρο βάρους) για το άλμα, ενώ τα χέρια να τεντώνουν στους αγκώνες και να κινούνται πάνω και μπροστά για να μπλοκάρουν.
- Στον αέρα να σχηματίζεται ένα τόξο με τα χέρια και τα πόδια προς

τα μπροστά για ισορροπία. Τα χέρια να είναι σε απόσταση τέτοια που να μην μπορεί η μπάλα να περάσει ανάμεσά τους, να λυγίζουν στους καρπούς για να εισχωρήσουν στο αντίπαλο γήπεδο.

- Μετά το χτύπημα τα χέρια να τραβιούνται πίσω και να προσγειωνόμαστε μακριά από το δίχτυ με πρώτο σημείο επαφής τις μύτες των ποδιών.



Σερβίς τένις (από πάνω)

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Το αριστερό πόδι να προηγείται του δεξιού.
- Το αριστερό χέρι τεντωμένο να κρατά την μπάλα μπροστά στο δεξί ώμο.
- Το πέταγμα της μπάλας να είναι κατακόρυφο και να έχει ύψος περίπου 2μ.
- Το δεξί χέρι να κινείται πάνω και πίσω, να λυγίζει στον αγκώνα και να έρχεται με ταχύτητα και δύναμη, ενώ τεντώνει, να χτυπήσει την μπάλα με όλη την παλάμη.
- Το χέρι να έρχεται σε επαφή πίσω και κάτω από την μπάλα και το βάρος να μετακινείται από το πίσω πόδι στο μπροστινό.

Πλάγια πτώση

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Στη θέση ετοιμότητας το ένα πόδι να προηγείται του άλλου, τα γόνατα και ο κορμός να είναι μπροστά λυγισμένα και τα χέρια να βρίσκονται χαλαρά δίπλα στους μηρούς.
- Το δεξί ή το αριστερό πόδι (εξαρτάται από το πού είναι η μπάλα) να εκτελεί προβολή πλάγια, στροφή και κάθισμα πάνω στο πόδι, ενώ το χέρι προσπαθεί να φθάσει την μπάλα.
- Το χτύπημα να γίνεται ή με το εσωτερικό του πήχη ή με μπουνιά και να χτυπά την μπάλα από κάτω για να τη σηκώσει ψηλά.
- Μετά το χτύπημα να γίνεται κυβίστηση πάνω στις ωμοπλάτες και να πατούν τα πόδια πάλι κάτω. Η επαναφορά να γίνεται πάλι σε θέση ετοιμότητας.

Ποιες είναι οι φάσεις του παιχνιδιού. Η τακτική της πετοσφαίρισης χαρακτηρίζεται από τις πέντε βασικές φάσεις του παιχνιδιού: 1η όταν η ομάδα εκτελεί σερβίς, 2η όταν η ομάδα υποδέχεται το σερβίς, 3η όταν η ομάδα εκδηλώνει την επίθεση, 4η όταν η ομάδα αμύνεται και 5η όταν η ομάδα αντεπιτίθεται.

Τι είναι σύνθεση ομάδας. Η σύνθεση της ομάδας αναφέρεται στον αριθμό των επιθετικών και πασαδόρων που παίρνουν μέρος στη διάταξη, πριν ξεκινήσει ένας αγώνας. Υπάρχουν τρεις βασικές συνθέσεις της ομάδας κατά σειρά εκμάθησης: Η 6:0, όπου δεν υπάρχει εξειδίκευση πασαδόρου και όλοι οι παίκτες περνώντας από τη ζώνη 3 παίζουν το ρόλο του πασαδόρου, η 4:2, όπου υπάρχουν 2 πασαδόροι, οι οποίοι τοποθετούνται διαγώνια και κάθε φορά υπάρχει πάντα ένας μπροστά και η 5:1, όπου υπάρχει ένας πασαδόρος, ο οποίος όταν βρίσκεται στην πίσω ζώνη διεισδύει στην επιθετική ζώνη (μεταξύ της θέσης 3 και 2) εκτελεί πάσα και επιστρέφει στη θέση του πίσω.

Τι είναι η νοερή απεικόνιση

Πολλοί σπουδαίοι αθλητές και αθλήτριες φαντάζονται τις τεχνικές λεπτομέρειες του αθλήματός τους και αυτό τους βοηθάει πολύ. Όσο πιο καθαρή εικόνα της κίνησης έχουν στο μυαλό τους, τόσο καλύτερα εκτελούν.

Όπως ένας μαθητής μπορεί να λύσει ένα πρόβλημα με τη σκέψη, χωρίς να το εκφράσει με λόγια, έτσι μπορεί να φανταστεί και μια κίνηση στα σπορ, χωρίς να την εκτελέσει. Αυτή είναι η τεχνική της νοερής εξάσκησης. Ο,τιδήποτε μαθαίνετε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, πρέπει να το έχετε πολύ καθαρά στο μυαλό σας.

Πρέπει να φαντάζεστε καθαρά τις εικόνες. Να φαντάζεστε ότι εκτελείτε την άσκηση, σωστά και με επιτυχία. Για να αναπτυχθεί η ικανότητα αυτή, θα πρέπει να επαναληφθεί πολλές φορές μέσα σας, 50, 100, 1000.

Πριν από μια άσκηση, πριν από ένα σερβίς, μια κυβίστηση, μια βολή, ένα άλμα, ή μια ρίψη πρώτα φανταστείτε και μετά εκτελέστε.

Μια αθλήτρια φαντάζεται ένα τέλειο καρφί

Νοερή εξάσκηση για τα άλλα μαθήματα του σχολείου. *Μπορείτε να φαντασθείτε νοερά ότι παρουσιάζετε άψογα ένα θέμα στην τάξη σας, προτού πάτε στο σχολείο. Να φαντασθείτε ότι λύνετε μια άσκηση μαθηματικών με άνεση, ότι θα γράψετε στις εξετάσεις με άνεση και χωρίς άγχος. Αρκεί βέβαια να έχετε διαβάσει πριν. Η νοερή εξάσκηση είναι αποτελεσματική όχι μόνο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά και σε όλα τα άλλα μαθήματα του σχολείου.*

Γενικές οδηγίες για ένα παιγνίδι πετοσφαίρισης

- Να γνωρίζετε το σύστημα της υποδοχής του σερβίς, της επίθεσης και της άμυνας.
- Να γνωρίζετε πάντα σε ποια θέση παίζετε.
- Να γνωρίζετε ποια φάση του παιχνιδιού παίζεται, ώστε να έχετε την ανάλογη θέση.
- Μη δίνετε οδηγίες στους άλλους.
- Μη χάνετε την μπάλα από τα μάτια σας.
- Τρέξτε να βοηθήσετε.
- Να είστε συγκεντρωμένοι στο παιχνίδι.

Με λίγα λόγια

Η πετοσφαίριση είναι ομαδικό άθλημα, όπου δεν υπάρχει σωματική επαφή μεταξύ των δύο ομάδων εξαιτίας του διχτιού που υπάρχει ανάμεσά τους. Βασικές δεξιότητες του αθλήματος είναι η πάσα με τα δάκτυλα, η μανσέτα, το σερβίς, το επιθετικό χτύπημα και το μπλοκ. Είναι ένα ιδιαίτερα τεχνικό άθλημα και για το λόγο αυτό χρειάζεται τακτική εξάσκηση. Επίσημη μορφή αθλήματος επίσης είναι η πετοσφαίριση στην άμμο, ιδιαίτερα αγαπητό άθλημα τα τελευταία χρόνια.

Χειροσφαίριση

Ιστορία της χειροσφαίρισης

Ο άνθρωπος στην πορεία της ιστορικής του εξέλιξης χρησιμοποίησε για τις διάφορες δουλειές του περισσότερο τα χέρια παρά τα πόδια του. Αποτέλεσμα αυτής της πραγματικότητας ήταν να αναπτυχθούν πολύ πιο γρήγορα τα παιγνίδια που παίζονταν με τα χέρια από αυτά που παίζονταν με τα πόδια. Η χειροσφαίριση προήλθε από την εξέλιξη άλλων παιχνιδιών μέσα στο πέρασμα των αιώνων. Από τα παιχνίδια των αρχαίων Ελλήνων, γνωστά ήταν η «Ουρανία» και το «Αρπαστόν».

Στο πρώτο οι παίκτες προσπαθούσαν να ρίξουν την μπάλα πιο ψηλά, ενώ στο δεύτερο κυριαρχούσε η ανταλλαγή της μπάλας. Παρόμοιο ήταν και το παιχνίδι της Ναυσικάς, πού περιγράφει στην Οδύσσεια ο Όμηρος. Χαρακτηριστική είναι η στάση ενός παιδιού σ' ένα μικρό χάλκινο άγαλμα τού 4ου αιώνα πού βρέθηκε στη Δωδώνη και είναι παρόμοια σχεδόν με τη θέση της πάσας στη χειροσφαίριση πάνω από τον ώμο.

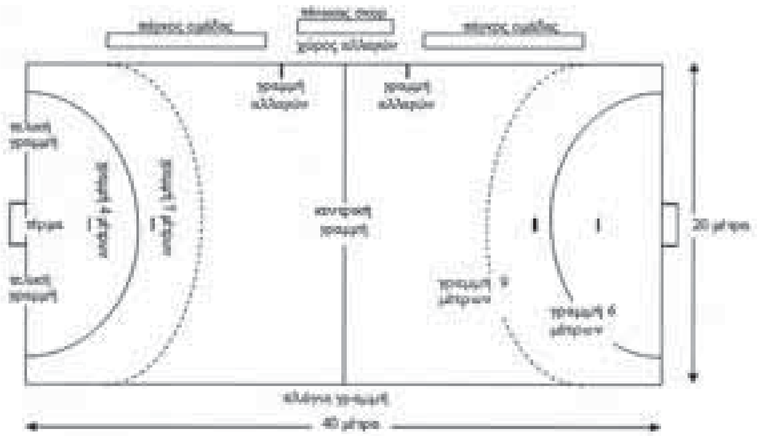
Η χειροσφαίριση είναι πολύ δημοφιλές παιχνίδι σε ένα μεγάλο μέρος του κόσμου και κυρίως στην Ευρώπη, απ' όπου και άρχισε να παίζεται με τη σημερινή του μορφή. Το σύγχρονο παιχνίδι προέκυψε από το συνδυασμό τριών διαφορετικών αθλημάτων (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση και χόκεϊ). Το Handhold (δανική λέξη) αναπτύχθηκε το 1898 από τον Holier Nielsen ως εναλλακτική λύση του ποδοσφαίρου. Ο καθηγητής Carl Schelenz της σχολής Φυσικής Αγωγής του Βερολίνου το 1919 συνέβαλε ώστε να εξελιχθεί το άθλημα στη σημερινή του μορφή.

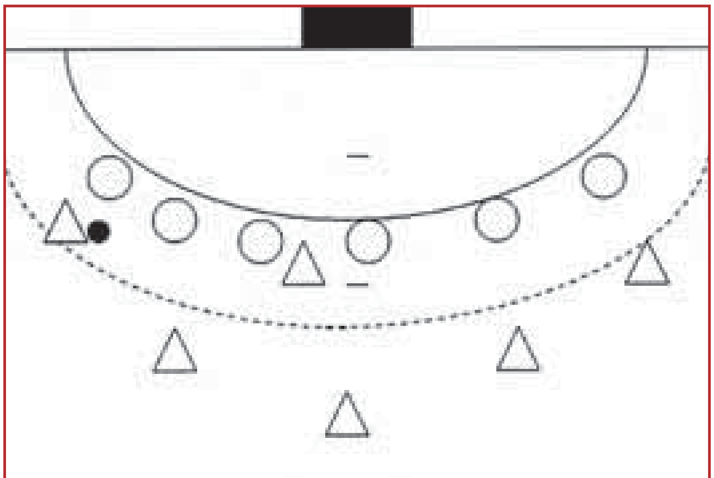
Η διεθνής ερασιτεχνική ομοσπονδία χειροσφαίρισης (IAHF) ιδρύθηκε το 1928. Μια μορφή χειροσφαίρισης, που παιζόταν σε ανοιχτό χώρο από ομάδες έντεκα παικτών, ήταν ένα βασικό ολυμπιακό άθλημα στο Μόναχο το 1936. Μετά το δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, το παιχνίδι με επτά παίκτες αντικατέστησε βαθμιαία το παιχνίδι με έντεκα παίκτες. Το παγκόσμιο πρωτάθλημα, μετά το δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, άρχισε πάλι το 1954, ενώ η χειροσφαίριση αποκαταστάθηκε στο ολυμπιακό πρόγραμμα το 1972. Οι αγώνες χειροσφαίρισης γυναικών εισήχθησαν το 1976.

Κανονισμοί της χειροσφαίρισης

- *Μπορούμε να παίξουμε χειροσφαίριση σε μικρούς χώρους; Με την ίδια ευκολία που θα παίζαμε έναν αγώνα ποδοσφαίρου μπορούμε να οργανώσουμε ένα παιχνίδι χειροσφαίρισης στην αυλή του σχολείου, σε μια αλάνα, σε μια πλατεία που δεν ενοχλούμε και σε ένα μικρό γήπεδο.*

Η χειροσφαίριση παίζεται μεταξύ δύο ομάδων, που η κάθε μία έχει έξι παίκτες γηπέδου και έναν τερματοφύλακα. Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι να περάσει η μπάλα στο τέρμα των αντιπάλων.





Επιθετική και αμυντική διάταξη των παικτών στη χειροσφαίριση
Όπου: ▲ επιθετικός και ❍ αμυντικός

Το Γήπεδο. Οι διαστάσεις του κανονικού γηπέδου χειροσφαίρισης είναι 20 επί 40 μέτρα. Η γραμμή περιοχής τέρματος, ή γραμμή των 6 μέτρων είναι ίσως η πιο σημαντική γραμμή του γηπέδου. Το άνοιγμα του τέρματος είναι 2 επί 3 μέτρα.
Μπροστά από την περιοχή του τέρματος παρατάσσονται οι αμυντικοί παίκτες σε διάφορους σχηματισμούς. Μόνο ο τερματοφύλακας επιτρέπεται να μπει σ' αυτήν την περιοχή, ενώ οι επιθετικοί και οι αμυντικοί πρέπει να παραμένουν από έξω. Η αμυντική τεχνική έχει ομοιότητες με αυτήν της καλαθοσφαίρισης με την εξαίρεση ότι επιτρέπει περισσότερη επαφή. Οι κανονισμοί επιτρέπουν τον έλεγχο του αντιπάλου με τα χέρια, αλλά οι παίκτες δεν πρέπει να σπρώξουν, να κρατήσουν ή να θέσουν σε κίνδυνο έναν αντίπαλο με οποιοδήποτε τρόπο. Υπερβολική σκληρότητα έχει σαν αποτέλεσμα την προειδοποίηση, την αποβολή για 2 λεπτά ή την αποβολή από το παιγνίδι.
Ένας παίκτης μπορεί να κάνει τρία βήματα με την μπάλα πριν και μετά το ντριπλάρισμα, αλλά ενώ στέκεται μπορεί να κρατάει την μπάλα μόνο 3 δευτερόλεπτα. Οι επιτιθέμενοι παίκτες πρέπει να βρουν ένα τρόπο να διεισδύσουν με την μπάλα ανάμεσα από τους αμυντικούς ή να βρεθούν σε ευνοϊκή θέση για να εκτελέσουν ρίψη προς το τέρμα μπροστά από την άμυνα. Όταν είναι στην επίθεση, οι παίκτες ανάλογα με τη θέση τους λέγονται: πίσω παίκτες, ενδιάμεσοι, κεντρικός, ακραίοι και παίκτης γραμμής. Η μεταβίβαση (πάσα) αποτελεί τον κυρίαρχο τρόπο μετακίνησης της μπάλας στην επίθεση.

Αριθμός Παικτών. Κάθε ομάδα έχει επτά παίκτες, έξι παίκτες γηπέδου και έναν τερματοφύλακα. Σε κάθε παιχνίδι έχουν δικαίωμα να συμμετάσχουν σε κάθε ομάδα δώδεκα παίκτες μαζί με τους αναπληρωματικούς. Οι αντικαταστάτες μπορούν να μπουν στο παιχνίδι σε οποιαδήποτε στιγμή του αγώνα από το χώρο αλλαγών της ομάδας τους, όταν ο παίκτης που αντικαθιστούν αποχωρήσει από το γήπεδο.

Διαιτητές. Οι διαιτητές είναι δύο: Ο διαιτητής γηπέδου και ο διαιτητής γραμμής. Οι αποφάσεις τους είναι τελεσίδικες. Το έργο των διαιτητών βοηθούν ένας χρονομέτρης και ένας σημειωτής του σκορ.

Διάρκεια του παιχνιδιού. Για παίκτες 18 χρονών και πάνω, παίζονται δύο ημίχρονα από 30 λεπτά, με 10 λεπτά διάλειμμα. Σε τουρνουά και σε παιδικούς αγώνες η διάρκεια είναι δύο ημίχρονα των 15 ή 20 λεπτών. Το μέτρημα του χρόνου συνεχίζεται χωρίς διακοπή, εκτός από τις περιπτώσεις τραυματισμών και του διαλείμματος (time-out) που παίρνει κάποια ομάδα.

Επίτευξη τέρματος. Τέρμα επιτυγχάνεται όταν ολόκληρη η μπάλα περάσει τη γραμμή τέρματος μέσα από το τέρμα. Τέρμα μπορεί να επιτευχθεί με κάθε βολή (π.χ. ελεύθερη βολή, πλάγια επαναφορά, σέντρα, ρίψη από το τέρμα).

Παίξιμο της μπάλας. Ο παίκτης επιτρέπεται να:

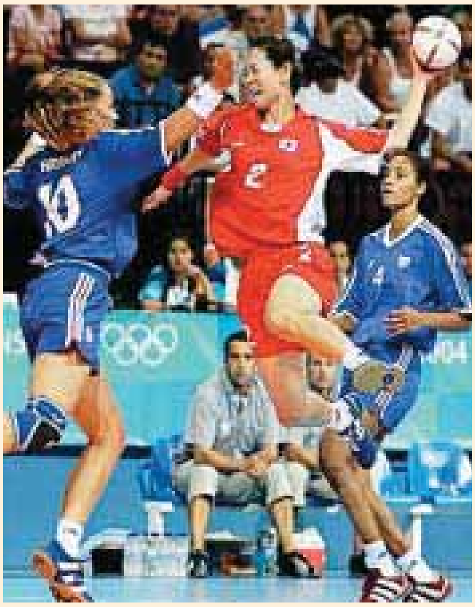
- Τρέξει με την μπάλα 3 βήματα (η παράβαση για περισσότερα βήματα χρεώνεται με μια ελεύθερη βολή).
- Κρατήσει την μπάλα 3 δευτερόλεπτα (η παράβαση για περισσότερο χρόνο, χρεώνεται με μια ελεύθερη βολή).
- Ντριπλάρει απεριόριστα. Επιτρέπονται 3 βήματα πριν και αφού ντριπλάρει (δεν υπάρχει διπλή ντρίπλα).

Ο παίκτης δεν επιτρέπεται να:

- Θέσει σε κίνδυνο έναν αντίπαλο με την μπάλα.
- Τραβήξει, χτυπήσει ή γρονθοκοπήσει την μπάλα, όταν αυτή είναι στα χέρια ενός αντιπάλου.

■ Έρθει σε επαφή με την μπάλα κάτω από το γόνατο.
■ Κάνει βουτιά στο έδαφος για την μπάλα που ρολάρει ή είναι σταματημένη στην περιοχή τέρματος.

Άμυνα σε αντίπαλο. Ένας παίκτης επιτρέπεται να χρησιμοποιήσει τον κορμό του, για να εμποδίσει έναν αντίπαλο με ή χωρίς την μπάλα. Η χρησιμοποίηση απλωμένων χεριών ή ποδιών για παρεμπόδιση, σπρώξιμο, τρικλοποδιά ή χτύπημα δεν επιτρέπεται. Ο επιτιθέμενος παίκτης δεν επιτρέπεται να πέσει πάνω σε αμυνόμενο παίκτη που στέκεται ακίνητος (επιθετικό φάουλ).



Στιγμή από αγώνα χειροσφαίρισης

Πλάγια επαναφορά. Δίνεται, όταν η μπάλα βγαίνει έξω από την πλάγια γραμμή ή όταν η μπάλα αγγίζεται από έναν αμυνόμενο παίκτη (εκτός του τερματοφύλακα) και βγαίνει έξω από τα όρια της τελικής γραμμής. Το ελεύθερο χτύπημα εκτελείται από το σημείο το οποίο η μπάλα πέρασε την πλάγια γραμμή ή την τελική γραμμή, από την πλησιέστερη γωνία. Όλοι οι αντίπαλοι παίκτες πρέπει να στέκονται 3 μέτρα μακριά από την μπάλα.

Ελεύθερη βολή. Για ένα φάουλ ή παραβίαση δίνεται ελεύθερη βολή στους αντιπάλους ακριβώς στο σημείο που έγινε. Αν το φάουλ ή η παραβίαση συμβαίνει ανάμεσα στη γραμμή τέρματος και τη γραμμή των 9 μέτρων, η βολή γίνεται από το πλησιέστερο σημείο έξω από τη γραμμή των 9 μέτρων. Όλοι οι παίκτες της ομάδας που παίρνει την ελεύθερη βολή πρέπει να είναι έξω από τη γραμμή των 9 μέτρων. Οι αντίπαλοι πρέπει να στέκονται 3 μέτρα μακριά από την μπάλα, όταν γίνεται η ελεύθερη βολή. Ο παίκτης που εκτελεί την ελεύθερη βολή πρέπει να διατηρεί τουλάχιστο το ένα πόδι του σε επαφή με το έδαφος.

Βολή 7 μέτρων. Δίνεται όταν:

■ Ένα φάουλ παρεμποδίζει μια καθαρή ευκαιρία για επίτευξη τέρματος.
■ Ένας αμυνόμενος παίκτης βρίσκεται μέσα στην περιοχή τέρματος και παρεμποδίζει με οποιονδήποτε τρόπο τον επιθετικό που επιχειρεί ρίψη στο τέρμα.

Βολή τέρματος. Δίνεται όταν:

■ Η μπάλα χτυπάει στον τερματοφύλακα και περνάει έξω από την τελική γραμμή.
■ Η μπάλα πετιέται έξω από την τελική γραμμή από την επιτιθέμενη ομάδα.
■ Ο τερματοφύλακας εκτελεί τη βολή μέσα από την περιοχή τέρματος και δεν περιορίζεται από τον κανονισμό των 3 βημάτων / 3 δευτερολέπτων.

Προοδευτικές ποινές. Είναι τα φάουλ που απαιτούν περισσότερη τιμωρία από μια απλή ελεύθερη βολή. Είναι ενέργειες που κατευθύνονται άμεσα σε αντίπαλο και όχι στη μπάλα και πρέπει να τιμωρούνται προοδευτικά (π.χ. πιάσιμο, κράτημα, σπρώξιμο, χτύπημα ή πήδημα πάνω σε αντίπαλο).

Προειδοποιήσεις (κίτρινη κάρτα). Ο διαιτητής δίνει μόνο μία προειδοποίηση σε έναν παίκτη για παραβιάσεις κανονισμών και ένα σύνολο τριών προειδοποιήσεων σε μία ομάδα. Υπέρβαση αυτών των ορίων έχει ως αποτέλεσμα την αποβολή 2 λεπτών. Οι προειδοποιήσεις δεν είναι υποχρεωτικές, πριν δοθεί μια αποβολή 2 λεπτών.

Αποβολή 2 λεπτών. Δίνεται για :

■ Σοβαρή ή κατ' εξακολούθηση παραβίαση κανονισμού.
■ Αντιαθλητική συμπεριφορά.
■ Παράνομη αντικατάσταση.

Η ομάδα του παίκτη που αποβάλλεται παίζει με λιγότερους παίκτες για 2 λεπτά.

Αποκλεισμός και εξαίρεση (κόκκινη κάρτα).

- Αποκλεισμός σημαίνει τρεις αποβολές διάρκειας 2 λεπτών. Ο αποκλειόμενος παίκτης πρέπει να απομακρυνθεί από το γήπεδο και τον πάγκο, αλλά η ομάδα μπορεί να τον αντικαταστήσει μετά την παρέλευση των 2 λεπτών.
- Εξαίρεση δίνεται για βίαιη επίθεση, ενώ η ομάδα του εξαιρούμενου παίκτη συνεχίζει για το υπόλοιπο παιχνίδι με λιγότερους παίκτες.

Πώς παίζεται η χειροσφαίριση. Βασικές δεξιότητες.

Μελετήστε λίγο τα παρακάτω σκίτσα και διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες. Έτσι θα κατανοήσετε μερικά από τα μικρά μυστικά της χειροσφαίρισης. Στη συνέχεια προσπαθήστε να τα εφαρμόσετε μόνοι σας.

Μεταβίβαση πάνω απ' το κεφάλι. Χρησιμοποιείται για γρήγορη και κοντινή πάσα με ακρίβεια. Έχει ιδιαίτερη αξία, επειδή είναι η βάση για τη μάθηση όλων των τεχνικών του σουτ.

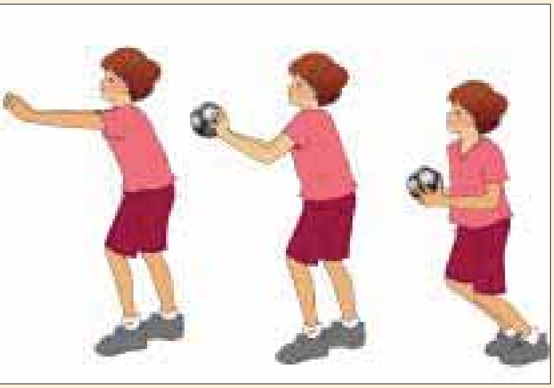
Τι πρέπει να προσέχουμε

- Η μπάλα να πιάνεται με όλη την παλάμη και ο αγκώνας να λυγίζει 90 μοίρες.
- Το βάρος του σώματος να είναι στο πίσω πόδι και μετά να γίνεται ο βηματισμός προς το στόχο.
- Μεταβίβαση του βάρους μπροστά και το χέρι ρίψης να συνεχίζει χαλαρά προς τα κάτω.

Υποδοχή της μπάλας πάνω από τη μέση

Τι πρέπει να προσέχουμε

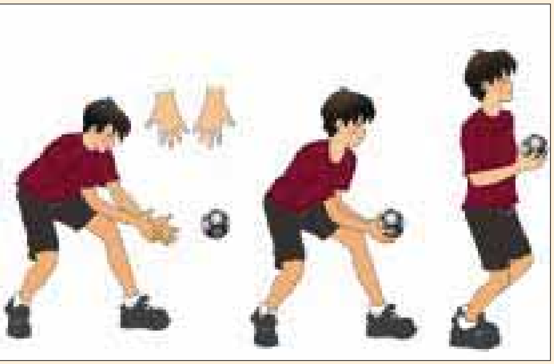
- Να βλέπουμε την μπάλα.
- Έκταση των χεριών για την υποδοχή της μπάλας.
- Λύγισμα των αγκώνων και υποχώρηση με την μπάλα.
- Μετακίνηση των χεριών μέχρι το στήθος.



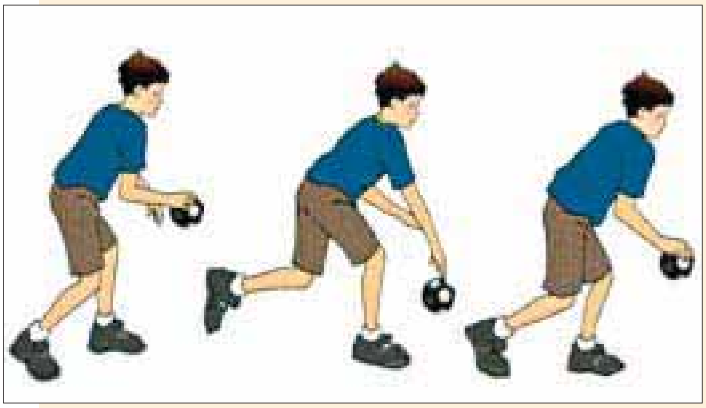
Υποδοχή της μπάλας κάτω από τη μέση

Τι πρέπει να προσέχουμε.

- Να βλέπουμε την μπάλα.
- Οι παλάμες να είναι προς τα μπρος.
- Τα γόνατα να λυγίζουν και τα χέρια να τεντώνουν για την υποδοχή της μπάλας.
- Λύγισμα των αγκώνων και υποχώρηση με την μπάλα.
- Μετακίνηση των χεριών μέχρι το στήθος.



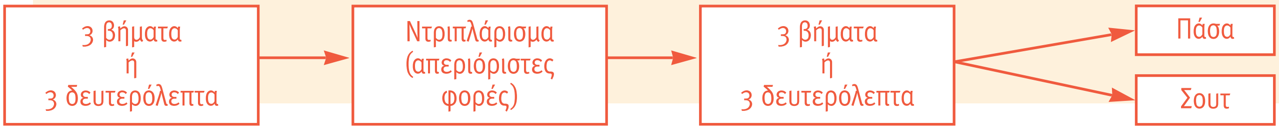
Ντριπλάρισμα της μπάλας



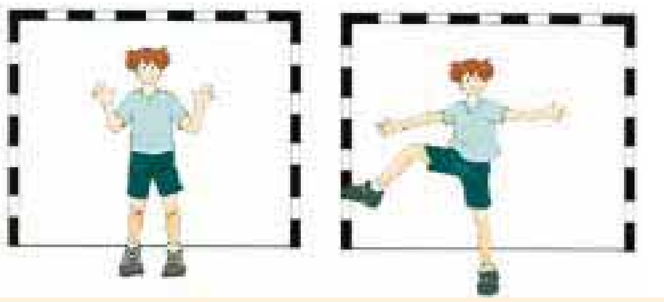
Τι πρέπει να προσέχουμε

- Στη χειροσφαίριση ο παίκτης μπορεί να κάνει τρία βήματα ή να κρατήσει τη μπάλα 3 δευτερόλεπτα πριν και μετά την ντρίπλα.
- Το χέρι πρέπει να είναι ανοιχτό και να τοποθετείται στο πάνω μέρος της μπάλας, όταν γίνεται η επαφή. Το χτύπημα της μπάλας από τη μία παλάμη στην άλλη, όπως και η διπλή ντρίπλα είναι παραβάσεις.

Η μέγιστη κίνηση που επιτρέπεται με ντριπλάρισμα της μπάλας:



Ο τερματοφύλακας. Βασική στάση - μπλοκάρισμα



Τι πρέπει να προσέχουμε

- Τα μάτια να κοιτάζουν κατευθείαν την μπάλα.
- Τα γόνατα να είναι ελαφρά λυγισμένα.
- Να γίνεται ένα μικρό βήμα στην κατεύθυνση της μπάλας.
- Το πόδι και το χέρι να είναι στην πορεία της μπάλας.

Σουτ

Χρησιμοποιείται για να στείλουμε την μπάλα πάνω από την άμυνα και να διεισδύσουμε στην περιοχή τέρματος.

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Το χέρι που έχει την μπάλα να είναι ψηλά και πίσω, ενώ το άλλο να είναι ελαφρά μπροστά από το σώμα.
- Να στρίβουν οι ώμοι και το χέρι ρίψης να κινείται προς τα μπρος. Να δίνεται ελαφρά ώθηση με τη μέση.
- Να μεταφέρεται η ορμή προς τα μπρος.
- Το χέρι ρίψης να συνεχίζει την πορεία του και να έρχεται μπροστά από το σώμα.
- Η προσγείωση να γίνεται με το πόδι απογείωσης.

Με λίγα λόγια

Η χειροσφαίριση είναι ομαδικό παιχνίδι στο οποίο η κάθε ομάδα προσπαθεί να πετύχει γκολ, ενώ η μετακίνηση της μπάλας πραγματοποιείται με τα χέρια. Παρουσιάζει αρκετές ομοιότητες με τα άλλα ομαδικά αθλήματα. Η πιο σημαντική διαφορά του από αυτά είναι η ύπαρξη ζώνης τέρματος, στην οποία επιτρέπεται να κινείται μόνον ο τερματοφύλακας.

Κλασικός αθλητισμός

Με ποια μέση ωριαία ταχύτητα τρέχουν οι πρωταθλητές

Εκκίνηση του κλασικού μαραθωνίου δρόμου της Αθήνας

Κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004, η καλύτερη επίδοση στα 100 μέτρα ήταν 9.85 δευτερόλεπτα. Η καλύτερη επίδοση στην κλασική διαδρομή του μαραθώνιου δρόμου ήταν 2 ώρες 10 λεπτά και 55 δευτερόλεπτα. Η διαδρομή αυτή είναι 42.200 (42.195) μέτρα. Ποια είναι η μέση ωριαία ταχύτητα των αθλητών αυτών στα δύο αθλήματα. Συγκρίνετε τις ταχύτητες αυτές με την ταχύτητα του αλόγου που είναι περίπου 60 χιλιόμετρα την ώρα.

Τα αγωνίσματα

Τα αθλήματα του κλασικού αθλητισμού ήταν αυτά που κυριαρχούσαν στην αρχαία εποχή και ιδιαίτερα στους πανελλήνιους αγώνες. Σήμερα τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού θεωρούνται ο «Βασιλιάς» των σπορ. Χωρίζονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: στους δρόμους, στα άλματα και στις ρίψεις.

Δρόμοι

- δρόμοι ταχύτητας (100μ. - 200μ. - 400μ.)
- δρόμοι με εμπόδια (110μ. - 400μ. ανδρών & 100μ. - 400μ. γυναικών)
- δρόμοι μεσαίων αποστάσεων (800μ. - 1.500μ.)
- 3000 μέτρα με φυσικά εμπόδια (στίπλ)
- δρόμοι μεγάλων αποστάσεων (5.000μ. - 10.000μ. - Μαραθώνιος: 42194μ.)
- βάδην
- σκυταλοδρομίες (4x100μ. και 4x400μ.)

Ρίψεις

- σφαιροβολία
- σφυροβολία
- ακοντισμός
- δισκοβολία

Άλματα

- οριζόντια άλματα (άλμα σε μήκος και άλμα τριπλούν)
- κάθετα άλματα (άλμα σε ύψος και άλμα επί κοντώ)

Τέλος υπάρχουν και τα σύνθετα αγωνίσματα (δέκαθλο για τους άντρες και έπταθλο για τις γυναίκες) που είναι ο συνδυασμός δέκα και επτά αγωνισμάτων αντίστοιχα.

Για το δέκαθλο τα αγωνίσματα είναι: 100μ., άλμα σε μήκος, σφαιροβολία, άλμα σε ύψος, 400μ., 110μ. με εμπόδια, δισκοβολία, άλμα επί κοντώ, ακοντισμός και 1500μ. Για το έπταθλο τα αγωνίσματα είναι: 100μ. με εμπόδια, άλμα σε ύψος, σφαιροβολία, 200μ., άλμα σε μήκος, ακοντισμός και 800μ.

Πενταθλητής κατά τη διάρκεια του αγωνίσματος του άλματος σε μήκος, κρατώντας στα χέρια του τους αλτήρες

Δρόμοι

Οι αθλητές που είναι γρήγοροι επιλέγουν ένα αγώνισμα ταχύτητας, ενώ αντίθετα οι αθλητές που έχουν την ικανότητα να τρέχουν με σχετικά υψηλές ταχύτητες για μεγάλο χρονικό διάστημα επιλέγουν ένα αγώνισμα ημιαντοχής ή αντοχής. Στα αγωνίσματα ταχύτητας οι αθλητές πρέπει απαραίτητα να είναι πολύ γρήγοροι, δυνατοί και να εκτελούν πολύ καλά την τεχνική του τρεξίματος, ενώ στα αγωνίσματα ημιαντοχής και αντοχής μεγαλύτερο ρόλο παίζει η αντοχή, ο ρυθμός τρεξίματος και η δύναμη θέλησης του αθλητή.

Βασικοί κανονισμοί δρόμων. Σκοπός των αθλητών στα αγωνίσματα των δρόμων είναι να φτάσουν πρώτοι στο τέρμα ξεπερνώντας τους αντιπάλους τους.

Σε όλα τα αγωνίσματα των δρόμων είναι προκαθορισμένη η αφετηρία (αρχή) και ο τερματισμός (τέλος) και η απόσταση ποικίλλει ανάλογα με το αγώνισμα (π.χ. 100μ., 400μ., 3000μ. κ.α.). Το γήπεδο όπου τελούνται οι αγώνες έχει συνήθως 8 διαδρόμους. Το μήκος του εσωτερικού διαδρόμου είναι 400 μέτρα. Η διαδρομή αποτελείται από δυο ευθείες και δυο στροφές.

Ό,τι ισχύει για όλα τα αγωνίσματα των δρόμων ισχύει και για τα αγωνίσματα δρόμων με εμπόδια με τη διαφορά ότι κατά τη διάρκεια της διαδρομής υπάρχουν σε συγκεκριμένα σημεία, εμπόδια ίδια για όλους τους αγωνιζόμενους, τα οποία οι αθλητές πρέπει να πηδήσουν.

Άλματα

Τα άλματα στον κλασικό αθλητισμό χωρίζονται σε οριζόντια (άλμα σε μήκος και άλμα τριπλούν) και σε κάθετα (άλμα σε ύψος και άλμα επί κοντώ). Ο καλός άλτης πρέπει να είναι δυνατός, γρήγορος και ευκίνητος με πολύ καλό επίπεδο τεχνικής.

Βασικοί κανονισμοί αλμάτων. Στα οριζόντια άλματα, σκοπός των αθλητών είναι να πηδήσουν όσο πιο μακριά μπορούν με έξι προσπάθειες. Για την τελική σειρά κατάταξης των αθλητών μετράει το καλύτερο άλμα που έκαναν από τις έξι προσπάθειες. Αν κάποιοι αθλητές έχουν την ίδια καλύτερη επίδοση τότε σε καλύτερη θέση κατάταξης είναι αυτός που έκανε το δεύτερο καλύτερο άλμα. Τόσο στο άλμα σε μήκος όσο και στο άλμα τριπλούν υπάρχει προκαθορισμένο σημείο (βαλβίδα) από το οποίο ο αθλητής είναι υποχρεωμένος να εκτελέσει το άλμα.

Στα κάθετα άλματα σε αντίθεση με τα οριζόντια οι αθλητές εκτελούν συνεχώς άλματα με την προϋπόθεση ότι δε ρίχνει ο αθλητής τον πήχη ο οποίος είναι τοποθετημένος σε διάφορα ύψη. Σε κάθε ύψος ο αθλητής έχει τρεις προσπάθειες. Όταν στο τέλος του αγώνα δυο ή τρεις αθλητές έχουν περάσει το ίδιο ύψος, νικητής είναι αυτός που το έχει περάσει με λιγότερες προσπάθειες (π.χ. με την πρώτη). Αν και εκεί υπάρχει ισοβαθμία τότε νικητής είναι αυτός με το συνολικά μικρότερο αριθμό αποτυχημένων προσπαθειών.

Ρίψεις

Οι ρίψεις θεωρούνται ότι είναι το αγώνισμα των δυνατών, γιατί για μια υψηλή επίδοση απαιτούν, εκτός από ταχύτητα, καλή τεχνική και δύναμη. Εξ' αιτίας αυτών, ο σωματότυπος των αθλητών και αθλητριών των ρίψεων διαφέρει από αυτόν που έχουν οι αθλητές των άλλων αγωνισμάτων του στίβου.

Βασικοί κανονισμοί ρίψεων

Σκοπός των αθλητών είναι να ρίξουν το όργανο ρίψης (ακόντιο, δίσκος, σφαίρα και σφύρα) όσο πιο μακριά μπορούν. Το βάρος των οργάνων ρίψης είναι διαφορετικό για τους άνδρες και διαφορετικό για τις γυναίκες.

Πίνακας 2.1 Το βάρος του οργάνου στα ριπτικά αγωνίσματα.

Αγωνίσματα	Άντρες	Γυναίκες
Σφαίρα	7 κιλά και 260 γραμμάρια	4 κιλά
Ακόντιο	800 γραμμάρια	600 γραμμάρια
Δίσκος	2 κιλά	1 κιλό
Σφύρα	7 κιλά και 260 γραμμάρια	4 κιλά

Για την τελική σειρά κατάταξης των αθλητών μετράει η καλύτερη βολή που έκαναν από τις έξι προσπάθειες. Αν κάποιοι αθλητές έχουν την ίδια καλύτερη επίδοση, τότε σε καλύτερη θέση κατάταξης είναι αυτός που έκανε τη δεύτερη καλύτερη βολή. Σε όλες τις ρίψεις υπάρχει μία «βαλβίδα ρίψης» (ή διάδρομος ρίψης στο ακόντιο), μέσα από την οποία ο αθλητής εκτελεί τη βολή. Υπάρχει ένας τομέας ρίψης, μέσα στον οποίο πρέπει να προσγειωθεί το όργανο ρίψης. Αν η σφαίρα ή το ακόντιο για παράδειγμα προσγειωθούν έξω από αυτόν τον τομέα, τότε η βολή ακυρώνεται.

Ο κλασικός αθλητισμός στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες

Η ολυμπιονίκης Βούλα Πατουλίδου τερματίζει πρώτη στους Ολυμπιακούς της Βαρκελώνης το 1992

Χρυσά μετάλλια στο στίβο μετά την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων έχουν πάρει οι παρακάτω Έλληνες αθλητές και αθλήτριες:

1896, Αθήνα: *Σπύρος Λούης, Μαραθώνιος.*

1912, Στοκχόλμη: *Τσικλητήρας Κωνσταντίνος, άλμα σε μήκος άνευ φοράς.*

1992, Βαρκελώνη: *Πατουλίδου Βούλα, 100 μέτρα με εμπόδια.*

2000, Σίδνεϊ: *Κεντέρης Κωνσταντίνος, 200 μέτρα.*

2004, Αθήνα: *Τσουμελέκα Αθανασία, 20 χιλιόμετρα βάδην. Χαλκιά Φανή, 400 μέτρα εμπόδια.*

Περιγραφή των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού

Ταχύτητες. Στα αγωνίσματα των ταχυτήτων ο αθλητής, μετά τη συσπειρωτική εκκίνηση, αρχικά επιταχύνει και όταν φτάσει τη μέγιστή του ταχύτητα προσπαθεί να τη διατηρήσει έως τον τερματισμό. Η σωστή τεχνική εκκίνησης, η ταχύτητα και κυρίως η σωστή

τεχνική τρεξίματος είναι οι παράγοντες που βοηθούν πολύ στα αγωνίσματα ταχύτητας.

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Την έγκυρη και γρήγορη εκκίνηση.
- Την ανάπτυξη όσο το δυνατό μεγαλύτερης ταχύτητας.
- Τη σωστή εκτέλεση της τεχνικής τρεξίματος.

Τεχνική τρεξίματος

Δρόμοι ταχύτητας με εμπόδια. Οι δρόμοι ταχύτητας με εμπόδια έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά με τους απλούς δρόμους ταχύτητας. Η βασική διαφορά τους είναι ότι στους δρόμους με εμπόδια, ο αθλητής κατά τη διάρκεια του αγωνίσματος πρέπει να περάσει όσο πιο γρήγορα μπορεί τα εμπόδια που είναι τοποθετημένα στη διαδρομή. Η τεχνική διαπέρασης των εμποδίων (σωστά και γρήγορα) παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στα αγωνίσματα αυτά.

Τεχνική περάσματος εμποδίου

Τι πρέπει να προσέχουμε

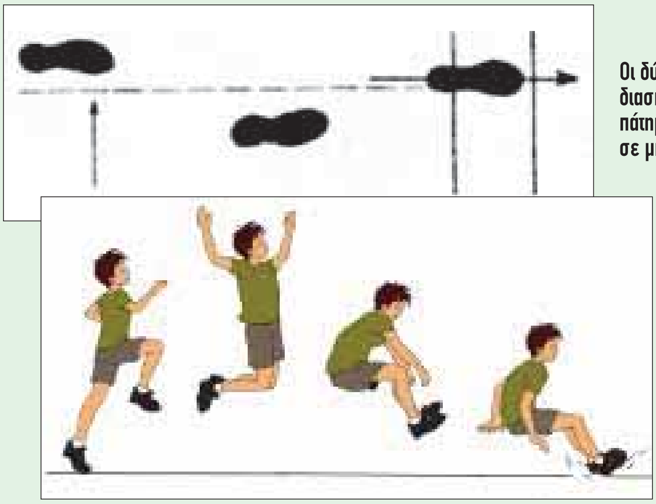
- Την έγκυρη και γρήγορη εκκίνηση.
- Την ανάπτυξη όσο το δυνατό μεγαλύτερης ταχύτητας.
- Τη σωστή εκτέλεση της τεχνικής περάσματος του εμποδίου.
- Την αρμονική και γρήγορη εναλλαγή από τη διαπέραση του εμποδίου στο τρέξιμο και το αντίθετο.

Αθλητές στα 110 μέτρα με εμπόδια

Αθλητές σε δρόμο ημιαντοχής

Δρόμοι ημιαντοχής και αντοχής. Στα αγωνίσματα αυτά, καθοριστικοί παράγοντες απόδοσης, είναι η αντοχή, ο ρυθμός τρεξίματος (tempo) και η δύναμη θέλησης του αθλητή. Η εκκίνηση στα αγωνίσματα ημιαντοχής και αντοχής γίνεται από την όρθια θέση.

Άλμα σε μήκος. Στο άλμα σε μήκος ο αθλητής πρέπει να αναπτύξει τη μεγαλύτερη δυνατή ταχύτητα στο διάδρομο φοράς, να προσεγγίσει τη βαλβίδα και να εκτελέσει έγκυρο πάτημα σύμφωνα με τους κανονισμούς. Πρέπει να απογειωθεί και να εκτελέσει την τεχνική αιώρησης που έχει επιλέξει (συσπειρωτική, εκτατική, εναέριο διασκελισμό) και στη συνέχεια να προσγειωθεί μέσα στο σκάμμα με τις φτέρνες, σε όσο το δυνατό μεγαλύτερη απόσταση.



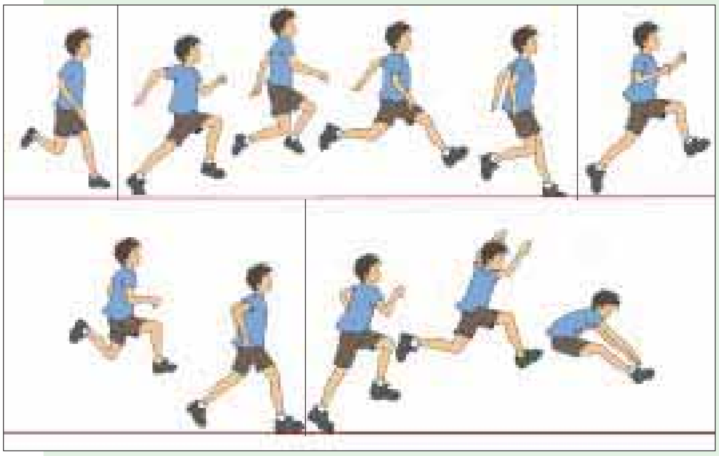
Οι δύο τελευταίοι διασκελισμοί και το πάτημα κατά το άλμα σε μήκος

Απογείωση, αιώρηση και προσγείωση αθλητή στο άλμα σε μήκος

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Την ανάπτυξη όσο το δυνατό μεγαλύτερης ταχύτητας.
- Τη σωστή εκτέλεση των δύο τελευταίων διασκελισμών της φοράς.
- Το έγκυρο πάτημα στη βαλβίδα.
- Τη σωστή εκτέλεση της τεχνικής αιώρησης.
- Την προσγείωση με μικρές απώλειες σε μήκος.

Άλμα τριπλούν. Έχει τα ίδια χαρακτηριστικά με το άλμα σε μήκος (φορά, πάτημα στη βαλβίδα, προσγείωση) με σημαντική διαφορά ότι μετά το πάτημα στη βαλβίδα ο αθλητής εκτελεί ένα κουτσό, ένα βήμα και μετά κάνει άλμα στο σκάμμα.



Τεχνική των τριών διασκελισμών στο τριπλούν (κουτσό, βήμα, άλμα)

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Την ανάπτυξη όσο το δυνατό μεγαλύτερης ταχύτητας (ελεγχόμενης).
- Το έγκυρο πάτημα στη βαλβίδα.
- Τη σωστή εκτέλεση των τριών φάσεων της τεχνικής (κουτσό, βήμα, άλμα).
- Το κουτσό και το βήμα να είναι οριζόντια και όχι κατακόρυφα.
- Την προσγείωση να έχει όσο το δυνατόν μικρότερες απώλειες σε μήκος.

Άλμα σε ύψος. Στο άλμα σε ύψος ο αθλητής, αφού αναπτύξει ταχύτητα με ημικυκλική φορά, πατά και απογειώνεται μεταφέροντας το κέντρο βάρους του (γενικότερα το σώμα του) όσο πιο ψηλά μπορεί. Στη συνέχεια εκτελώντας την τεχνική αιώρησης (τεχνική φλοπ) προσπαθεί να περάσει τον πήχη (χωρίς να τον ρίξει κάτω) και να προσγειωθεί στο στρώμα με ασφάλεια.

Πάτημα, απογείωση και αιώρηση κατά το άλμα σε ύψος

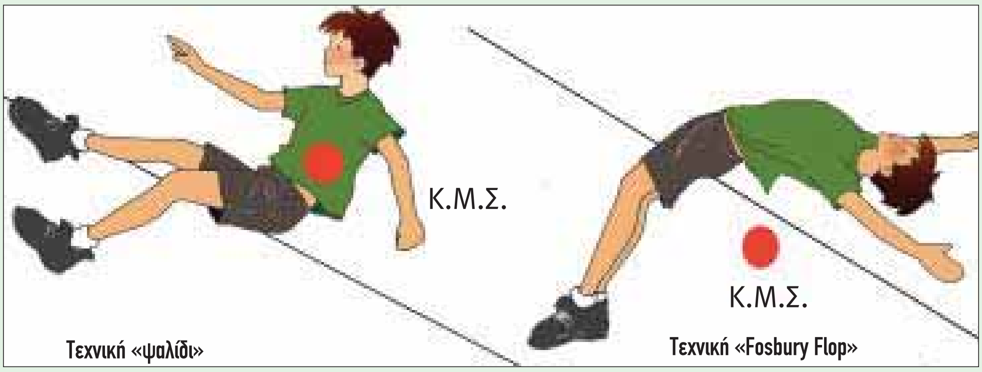
Τι πρέπει να προσέχουμε

- Ανάπτυξη ταχύτητας στην ημικυκλική φορά.
- Σωστό πάτημα (ούτε πολύ κοντά ούτε μακριά από το στρώμα).
- Στο τελευταίο πάτημα το πόδι πατά στο έδαφος πρώτα με τη φτέρνα.
- Δυναμική απογείωση με άρση του ποδιού αιώρησης.
- Σωστή εκτέλεση της τεχνικής αιώρησης.
- Ασφαλή προσγείωση στο στρώμα.

Αθλήτρια πάνω από τον πήχη στο άλμα σε ύψος

Το κέντρο μάζας του σώματος στο άλμα σε ύψος

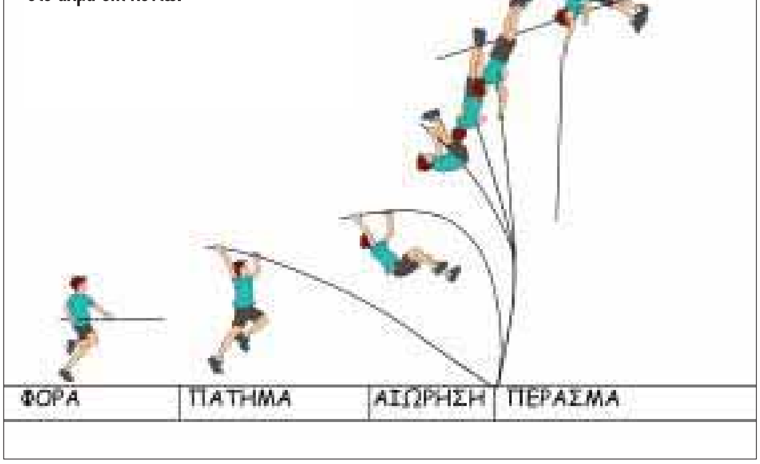
Ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την επίδοση του μαθητή - αθλητή στο άλμα σε ύψος, δηλαδή το πόσο ψηλά θα πηδήσει, είναι το ύψος στο οποίο φθάνει το Κέντρο Μάζας του Σώματος κατά τη διάρκεια της πτήσης. Το πόσο ψηλά θα φτάσει το Κ.Μ.Σ εξαρτάται: από τη δύναμη που εφαρμόζεται από το πόδι ώθησης, τη δύναμη που θα προσθέσει το πόδι αιώρησης και τα χέρια και από την ταχύτητα εφαρμογής της δύναμης. Άρα το ύψος που πρέπει να διανύσει το Κέντρο Μάζας του Σώματος από την απογείωση έως τον πήχη είναι σημαντικό κριτήριο για τη διαπέραση του πήχη. Παρατηρώντας τις δύο εικόνες, βλέπουμε τον ίδιο αθλητή να περνά τον πήχη στο ίδιο ύψος με δυο διαφορετικές τεχνικές. Στην τεχνική «ψαλίδι» το Κ.Μ.Σ. του αθλητή βρίσκεται αρκετά πάνω από τον πήχη ενώ αντίθετα στην τεχνική «Fosbury Flop» βρίσκεται κάτω από τον πήχη. Έτσι η απόσταση που διανύει το Κ.Μ.Σ. στη δεύτερη περίπτωση είναι μικρότερη, άρα ο αθλητής περνά το ύψος πιο εύκολα. Αυτός είναι ένας από τους λόγους εξέλιξης της τεχνικής στο ύψος, όπου οι αθλητές, με τη νέα τεχνική, μπορούν με την ίδια προσπάθεια να πηδήξουν πιο ψηλά.



Τεχνική «ψαλίδι» — Τεχνική «Fosbury Flop»

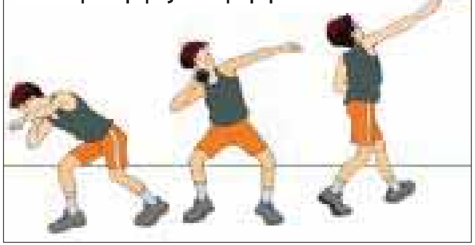
Άλμα επί κοντώ. Είναι ίσως το πιο δύσκολο, από άποψη τεχνικής εκτέλεσης, αγώνισμα στον κλασικό αθλητισμό. Ο αθλητής πρέπει να αναπτύξει ταχύτητα, κρατώντας ένα κοντάρι. Στη συνέχεια να τοποθετήσει το κοντάρι στη βαλβίδα και με τη βοήθειά του να περάσει τον πήχη και να προσγειωθεί με ασφάλεια στο στρώμα.

Φορά, πάτημα, αιώρηση και προσγείωση στο άλμα επί κοντώ.



Σφαιροβολία. Στη σφαιροβολία ο αθλητής τοποθετεί τη σφαίρα στο λαιμό του δίπλα στον ώμο και μετακινείται από το πίσω άκρο της κυκλικής βαλβίδας στο εμπρός άκρο, είτε με γλίστρημα (τεχνική Ο' Μπράιαν), είτε με περιστροφική κίνηση όπως στη δισκοβολία (περιστροφική τεχνική ή τεχνική Μπαρίσνικοφ).

Η τελική φάση ρίψης και στις δύο τεχνικές είναι σχεδόν η ίδια. Ο αθλητής «ωθεί» τη σφαίρα δυνατά και γρήγορα και προσπαθεί να τη στείλει όσο πιο μακριά μπορεί μέσα στον προκαθορισμένο τομέα ρίψης, χωρίς να βγει ή να ακουμπήσει έξω από τη βαλβίδα. Μόλις τελειώσει τη βολή, βγαίνει από το πίσω μισό (ημικύκλιο) της βαλβίδας.


Τελική φάση ρίψης στη σφαιροβολία

Το αγώνισμα της σφαιροβολίας κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών αγώνων της Αθήνας το 2004 έγινε στην Αρχαία Ολυμπία

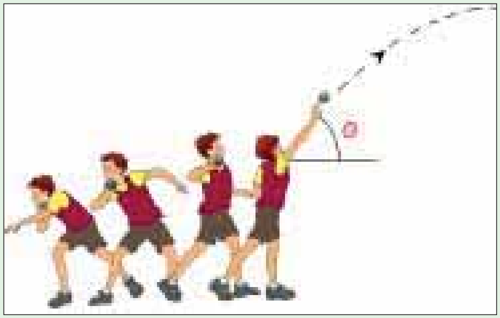
Τι πρέπει να προσέχουμε

- Η κίνηση να είναι επιταχυνόμενη.
- Η δύναμη και η ταχύτητα από τη μετατόπιση ή την περιστροφή να εφαρμοσθεί επάνω στη σφαίρα ξεκινώντας σταδιακά από τα πόδια μέχρι την παλάμη.
- Ο αγκώνας κατά την ώθηση να βρίσκεται στο ύψος του ώμου.

Επηρεάζει η γωνία ρίψης την απόσταση στην οποία θα πάει η σφαίρα;

Ένας αθλητής εκτελεί τρεις βολές με τη σφαίρα, όπου η μόνη διαφορά σε κάθε βολή είναι η γωνία απελευθέρωσης της σφαίρας (η ταχύτητα ρίψης της σφαίρας και η επιτάχυνση της βαρύτητας είναι σταθερές). Υπολογίστε την απόσταση που θα διανύσει η σφαίρα αν απελευθερωθεί με γωνία 30^0, 45^0 και 60^0. Σε ποια από τις τρεις περιπτώσεις η σφαίρα θα προσγειωθεί πιο μακριά;

Ο μαθηματικός τύπος υπολογισμού της απόστασης που θα διανύσει η σφαίρα είναι:



$$S = \frac{V_0^2 \cdot ημ2θ}{g}$$

όπου:

S = η απόσταση που θα διανύσει η σφαίρα.

Vo = η ταχύτητα ρίψης της σφαίρας.

θ = η γωνία ρίψης της σφαίρας.

g = η επιτάχυνση της βαρύτητας.

Παράδειγμα

Αν σε μια βολή ο αθλητής απελευθερώσει τη σφαίρα με ταχύτητα 12 m/s και γωνία 45° ποια θα είναι η απόσταση που θα διανύσει η σφαίρα;

Έχουμε:

Vo = 12 m/s

$θ = 45^o$

$g = 10\ m/s^2$ (η τιμή της επιτάχυνσης της βαρύτητας είναι σταθερή)

Έτσι:

$$S = \frac{(12 m/s)^2 \cdot ημ2 \cdot 45^0}{10 m/s^2} = \frac{144 m^2/s^2 \ .\ ημ90^0}{10 m/s^2} = \frac{144 m^2/s^2 \cdot 1}{10 m/s^2} = 14{,}4\ m$$

Υπολογίστε με τη σειρά σας την απόσταση που θα διανύσει η σφαίρα αν η γωνία απελευθέρωσής της είναι 30^0 και 60^0.

Σημείωση: Στους παραπάνω υπολογισμούς δε λαμβάνεται υπόψη το ύψος του αθλητή.

Δισκοβολία. Στη δισκοβολία ο αθλητής κάνει μία και μισή περιστροφή μέσα στην κυκλική βαλβίδα και απελευθερώνει το δίσκο, δίνοντας ταυτόχρονα με το δείκτη στροφές στο δίσκο καθώς τον αφήνει. Για να ξεκινήσει η περιστροφή, ο δισκοβόλος κάνει μία ή δύο αιωρήσεις για να αποκτήσει ρυθμό και να φέρει το δίσκο πίσω από το σώμα του. Σκοπός του αθλητή είναι να προσγειωθεί ο δίσκος όσο γίνεται πιο μακριά μέσα στον προκαθορισμένο τομέα ρίψης.

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Η κίνηση πρέπει να είναι επιταχυνόμενη.
- Η δύναμη και η ταχύτητα από την περιστροφή πρέπει να «βγει» επάνω στο δίσκο ξεκινώντας σταδιακά από τα πόδια μέχρι την παλάμη.
- Σωστή γωνία και ύψος απελευθέρωσης του δίσκου.
- Ο αθλητής πρέπει να βγει από το πίσω μισό μέρος της βαλβίδας, αφού πρώτα ο δίσκος έχει προσγειωθεί στο έδαφος.

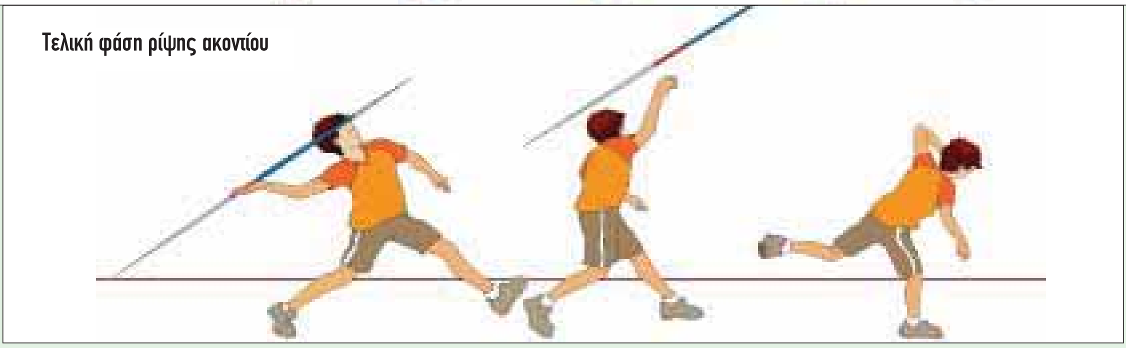
Η περιστροφή στη δισκοβολία

Ακοντισμός

Η τεχνική ρίψης του ακοντίου περιλαμβάνει δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος, ο ακοντιστής τρέχει 8 - 12 επιταχυνόμενα βήματα, κρατώντας το ακόντιο επάνω από το ύψος των ώμων. Το δεύτερο μέρος της φοράς αποτελούν τα πέντε τελευταία βήματα, όπου ο αθλητής απλώνει το χέρι του προς τα πίσω και στρέφει τον αριστερό του ώμο προς την κατεύθυνση ρίψης. Στα τρία τελευταία βήματα, εκτελεί μια «ψαλιδωτή» κίνηση με τα πόδια έτσι ώστε να έρθει στην τελική θέση ρίψης. Στη φάση αυτή, σπρώχνει με το δεξί πόδι επάνω και εμπρός, η δύναμη αυτή μεταφέρεται στη λεκάνη, στον κορμό, στον ώμο, στον αγκώνα και τέλος στην παλάμη που απελευθερώνει το ακόντιο.

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Το αριστερό πόδι του αθλητή κατά τη ρίψη πρέπει να είναι τεντωμένο.
- Προσοχή στη σωστή γωνία και στο ύψος απελευθέρωσης του ακοντίου.
- Στο βήμα συγκράτησης που κάνει ο αθλητής μετά τη ρίψη του ακοντίου δεν πρέπει να πατήσει την ημικυκλική τελική γραμμή ρίψης, γιατί η βολή ακυρώνεται.
- Αφού ολοκληρωθεί η ρίψη και το ακόντιο προσγειωθεί στον προκαθορισμένο τομέα ρίψης, ο αθλητής πρέπει να βγεί από το πίσω μέρος της βαλβίδας.



Γωνία απελευθέρωσης του ακοντίου

Η ιδανική γωνία απελευθέρωσης του ακοντίου διαφέρει από αυτήν της σφαίρας και κυμαίνεται από 35⁰ έως 42⁰. Επηρεάζεται από τις καιρικές συνθήκες και κυρίως από τη δύναμη και τη φορά του ανέμου. Έτσι, όταν ο άνεμος είναι «ευνοϊκός», η γωνία απελευθέρωσης αυξάνεται, ενώ όταν είναι «αντίθετος» μειώνεται.

Εικόνες και σκέψεις στις ρίψεις

Οι σκέψεις καθοδηγούν το σώμα σε κάθε στιγμή της εκτέλεσης μιας άσκησης. Προσπαθώντας να μάθουμε μια κλασική άσκηση όπως είναι η ρίψη με μπαλάκι, μπορούμε να σκεφτούμε με λέξεις ή εικόνες την κίνηση, τη στροφή του σώματος πριν το πέταγμα και το άνοιγμα των χεριών. Πριν πετάξετε το μπαλάκι ή το ακόντιο σκεφτείτε την παρακάτω εικόνα:

«Γύρνα πλάγια, άπλωσε τα φτερά σαν αετός, τέντωσε πίσω το χέρι και πέτα»

Ο παραπάνω τρόπος είναι ιδιαίτερα ελκυστικός. Μας θυμίζει ότι πρέπει να γυρίσουμε το σώμα πλάγια για να ρίξουμε το μπαλάκι και να ανοίξουμε τα χέρια μας. Η σκέψη ότι τα χέρια είναι φτερά αετού μάς προτρέπει να ανοίξουμε τα χέρια πολύ, ενώ ταυτόχρονα μας δίνει την εικόνα και την αίσθηση του δυνατού κι επιβλητικού. Το τέντωμα του χεριού πίσω δίνει την τελευταία οδηγία για σωστή εκτέλεση. Επιπλέον κάνει την άσκηση παιγνιώδη και αναπτύσσει τη φαντασία.

Με λίγα λόγια

Τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού είναι ιδιαίτερα δημοφιλή από τους αρχαίους ακόμα χρόνους. Τα δρομικά αγωνίσματα χωρίζονται στους δρόμους ταχύτητας, τους δρόμους ημιαντοχής και τους δρόμους αντοχής. Για το καθένα υπάρχει ξεχωριστή τεχνική τρεξίματος αλλά και τακτική. Στα άλματα περιλαμβάνονται το μήκος, το ύψος, το τριπλούν και το επί κοντώ. Στα ριπτικά αγωνίσματα σκοπός των αθλητών είναι η ρίψη του οργάνου (σφαίρα, ακόντιο, σφύρα, δίσκος) όσο το δυνατόν πιο μακριά. Οι τρεις κατηγορίες των αγωνισμάτων του στίβου διαφέρουν πολύ τόσο στις δεξιότητες που χρησιμοποιούνται όσο και στις ικανότητες που πρέπει να καλλιεργούν οι αθλητές για να διακριθούν σε αυτά.

Γυμναστική

Η ιστορία της γυμναστικής

Λεπτομέρειες από λαβές οργάνων γυμναστικής

Η ενόργανη γυμναστική, με τη σύγχρονή της μορφή, θεωρείται ότι γεννήθηκε στη Γερμανία. Το 1881 δημιουργήθηκε η πρώτη Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Ενόργανης Γυμναστικής. Στους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες (1896) στην Αθήνα, συμπεριλήφθηκε στο πρόγραμμα η ενόργανη γυμναστική των ανδρών και μάλιστα ο έλληνας Μητρόπουλος κέρδισε το χρυσό μετάλλιο στο αγώνισμα των κρίκων και ο Ανδριακόπουλος το χρυσό μετάλλιο στην αναρρίχηση σε σχοινί (αναρρίχησις επί κάλω).

Η μεγαλύτερη μορφή του αθλήματος θεωρείται η Νάντια Κομανέτσι από τη Ρουμανία, η οποία στους Ολυμπιακούς του Μόντρεαλ (1976) κατέκτησε 7 «Άριστα» (10). Στην Ελλάδα η ενόργανη γυμναστική άρχισε να αναπτύσσεται ραγδαία από τα τέλη της δεκαετίας του '60. Μεγάλα ονόματα του αθλήματος είναι ο Μελισσανίδης (χρυσό μετάλλιο στο έδαφος στους Ολυμπιακούς του 1996 στην Ατλάντα), ο Ταμπάκος (χρυσό μετάλλιο στους κρίκους στους Ολυμπιακούς του 2004 στην Αθήνα και αργυρό το 2000 στο Σίδνεϋ) και ο Μάρας (χρυσό μετάλλιο στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του 2001).

Ολυμπιακό άθλημα της γυμναστικής είναι και η Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική (ΡΑΓ). Από τα τέλη της δεκαετίας του '90 οι εθνικές μας ομάδες είναι στις πρώτες θέσεις όλων των ολυμπιακών, παγκόσμιων και πανευρωπαϊκών πρωταθλημάτων και ο αριθμός των μεταλλίων είναι μεγάλος. Ενδεικτικά αναφέρουμε το χάλκινο μετάλλιο του ανσάμπλ στους Ολυμπιακούς του Σίδνεϋ (2000), το χρυσό μετάλλιο του ανσάμπλ νεανίδων στους Πανευρωπαϊκούς του 1994 και του 1997, το ασημένιο του ανσάμπλ γυναικών το 1997, το χρυσό του ανσάμπλ γυναικών στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 1999.

Το τραμπολίνο είναι το πιο πρόσφατα ενταγμένο άθλημα της γυμναστικής στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Η ακροβατική γυμναστική είναι άθλημα της γυμναστικής μη ολυμπιακό στο οποίο αγωνίζονται τόσο άνδρες όσο και γυναίκες.

Ποια αθλήματα περιλαμβάνει η γυμναστική;

Η γυμναστική χωρίζεται σε 4 επιμέρους αθλήματα:

- Ενόργανη Γυμναστική (ανδρών και γυναικών),
- Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική (γυναικών),
- Ακροβατική Γυμναστική και
- Τραμπολίνο

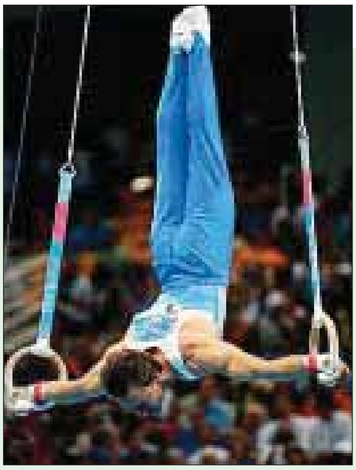
Ασύμμετροι ζυγοί

Όργανα της ενόργανης γυμναστικής

Οι άνδρες και οι γυναίκες δεν αγωνίζονται στα ίδια όργανα. Τα όργανα και η σειρά εκτέλεσής τους είναι για μεν τους άνδρες το έδαφος, ο πλάγιος ίππος, οι κρίκοι, το άλμα, το δίζυγο και το μονόζυγο, για δε τις γυναίκες το άλμα, οι ζυγοί, η δοκός ισορροπίας και το έδαφος.

Τι είναι ένα πρόγραμμα γυμναστικής

Σε όλα τα αγωνίσματα ο αθλητής ή η αθλήτρια πρέπει να παρουσιάσει μια σειρά κατάλληλα συνδεδεμένων ασκήσεων. Στόχος του αθλητή ή της αθλήτριας είναι να συμπεριλάβει στο πρόγραμμα του ασκήσεις που θα δημιουργήσουν ένα αρμονικό σύνολο και που θα δώσουν το μέγιστο της βαθμολογίας (10 βαθμοί). Σε κάποια όργανα υπάρχει χρονικό όριο διάρκειας του προγράμματος, ενώ σε κάποια άλλα



Πρωταθλητής σε άσκηση στους κρίκους

Πρωταθλητής σε άσκηση στο μονόζυγο

υπάρχει ένας ελάχιστος αριθμός ασκήσεων που πρέπει να περιλαμβάνονται.

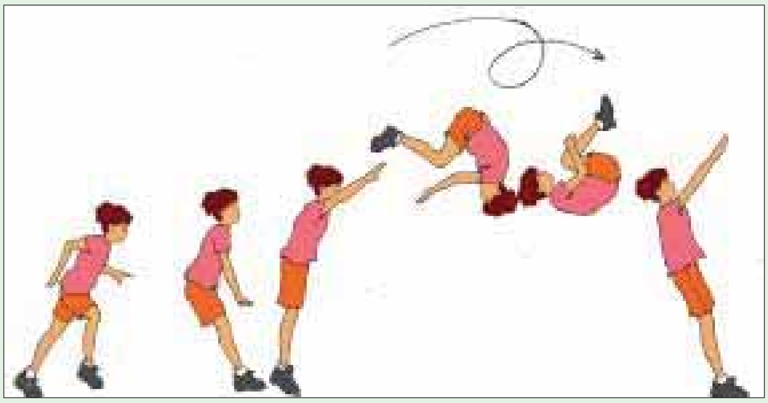
Η μόνη διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών είναι ότι στο αγώνισμα του εδάφους οι γυναίκες χρησιμοποιούν και μουσική (μουσικό θέμα), βάση της οποίας γίνεται η σύνθεση του προγράμματος (χορογραφία).

Πώς βαθμολογείται ένα πρόγραμμα ενόργανης γυμναστικής

Η κρίση χωρίζεται στη σύνθεση (ποιες ασκήσεις συμπεριλήφθηκαν στο πρόγραμμα και εκτελέστηκαν σωστά) και στην εκτέλεση (πόσο σωστά εκτελέστηκαν οι ασκήσεις που συμπεριλήφθηκαν). Δεν έχει λοιπόν σημασία να χρησιμοποιούνται απλά δύσκολες ασκήσεις, αλλά να εκτελούνται και σωστά. Οι κριτές είναι αντίστοιχα άνδρες ή γυναίκες.

Κάθε άσκηση έχει συγκεκριμένη αξιολόγηση που καθορίζεται από τη Διεθνή Γυμναστική Ομοσπονδία και η οποία χαρακτηρίζεται με γράμματα του λατινικού αλφάβητου (A,B,C,D,E). Ο πρώτος κώδικας βαθμολογίας εκδόθηκε το 1949. Κάθε πρωτότυπη άσκηση λαμβάνει το όνομα του αθλητή ή της αθλήτριας που την εκτέλεσε για πρώτη φορά. Μέχρι στιγμής 4 πρωτότυπες ασκήσεις έχουν ονόματα ελλήνων αθλητών και αθλητριών («Τσαβδαρίδου», «Μελισσανίδης», «Ταμπάκος», «Τσολακίδης»).

Η τεχνική ανάλυση των ασκήσεων



Οι ασκήσεις που περιλαμβάνονται στην ενόργανη γυμναστική για να πραγματοποιηθούν βασίζονται στους κανόνες της Φυσικής. Οι περιστροφές στον αέρα, που εντυπωσίαζαν πάντα τους θεατές, οι κινήσεις που φαντάζουν τόσο αντίθετες προς τη φύση, όλα ακολουθούν τους νόμους και τους κανόνες της Φυσικής.

Ας δούμε μερικά παραδείγματα:

- *Για να είναι επιτυχής η προσγείωση μετά από ένα άλμα (π.χ. σάλτο, διαπέραση από τον ίππο), θα πρέπει το κέντρο βάρους του σώματος να είναι μέσα στη βάση στήριξης των ποδιών.*
- *Στις περιστροφικές κινήσεις στον αέρα για να αποκτήσει το σώμα την απαραίτητη ταχύτητα για την ολοκλήρωσή τους, χρησιμοποιούνται κατάλληλα τα χέρια και τα πόδια.*

Η ενόργανη γυμναστική ως μορφή άσκησης

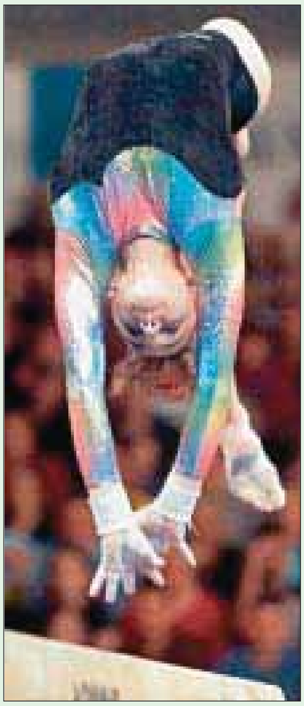
Η ενόργανη γυμναστική σε βοηθάει να ασκήσεις όλες τις μυϊκές ομάδες, μικρές ή μεγάλες. Επιπλέον να καλλιεργήσεις:

- Αυτό-πειθαρχία, γιατί μαθαίνεις ποια είναι τα όρια του σώματός σου και δεν τα υπερβαίνεις.
- Αυτοπεποίθηση και θάρρος, γιατί μπορείς να δοκιμάζεις νέες δεξιότητες με συνεχώς αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας.
- Συνεργασία, καθώς για να κάνεις κάποιες ασκήσεις θα πρέπει να σε βοηθούν με συγκεκριμένο τρόπο οι συμμαθητές σου και το ίδιο να πράττεις και εσύ.
- Υπευθυνότητα, γιατί θα πρέπει να γνωρίζεις με ποιον ακριβώς τρόπο θα βοηθήσεις σε μια συγκεκριμένη άσκηση το συναθλητή σου.
- Δημιουργικότητα, καθώς για να πραγματοποιήσεις μια μικρή σύνθεση (πρόγραμμα) θα πρέπει να επιλέξεις μια σειρά ανεξάρτητων ασκήσεων με τρόπο ορθολογικό αλλά και πρωτότυπο.

Πρωταθλητής στον πλάγιο ίππο

Τι θα πρέπει να γνωρίζεις, όταν βοηθάς ένα συμμαθητή σου σε ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής

- Την τεχνική της άσκησης και τα κυριότερα σημεία, στα οποία χρειάζεται να δώσεις βοήθεια.
- Να εμπνέεις εμπιστοσύνη στο συνασκούμενό σου, μέσα από τις γνώσεις, τη σταθερότητα και τη δύναμή σου.
- Η βοήθεια που θα προσφέρεις πρέπει να είναι τόση όση λείπει από τον συνασκούμενό σου. Ούτε λιγότερη ούτε περισσότερη!
- Ενώ βοηθάς, δε θα πρέπει να ενοχλείς το συνασκούμενό σου με περιττές κινήσεις.
- Η βοήθεια θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν κοντά στο σώμα και στο κέντρο βάρους και ποτέ στις αρθρώσεις. Η «λάθος» βοήθεια είναι πιο επικίνδυνη από τη μη παροχή βοήθειας.
- Να γνωρίζεις τις ικανότητες αλλά και τις αδυναμίες του.
- Δε θα πρέπει να φοράς αντικείμενα τα οποία μπορεί να τραυματίσουν το συνασκούμενό σου (π.χ. ρολόγια, δαχτυλίδια).



Άσκηση σε δοκό ισορροπίας

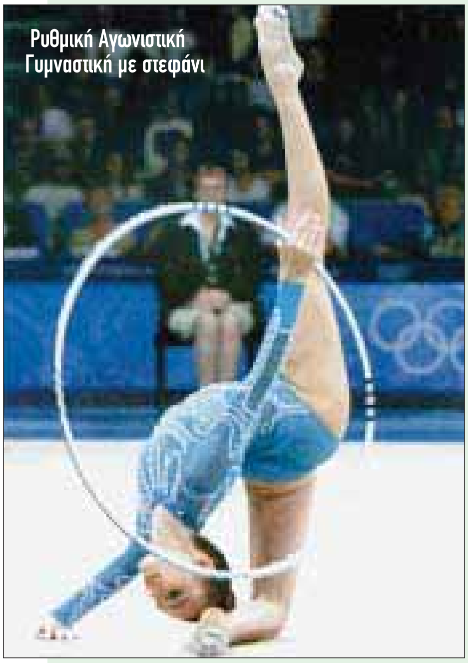
Οι ασκήσεις

Οι ασκήσεις χωρίζονται ανάλογα με το όργανο. Υπάρχουν οι ασκήσεις που εκτελούνται στο έδαφος και είναι οι πιο γνωστές σε όλους, υπάρχουν όμως και εξειδικευμένες για κάθε όργανο χωριστά.

Ασκήσεις στο έδαφος: κυβιστήσεις (προς τα εμπρός, προς τα πίσω), κατακόρυφος στήριξη, «κεράκι», άλματα, χειροκυβιστήσεις, «τροχοί», διάφορες μορφές σάλτο (π.χ. προς τα εμπρός, προς τα πίσω, συσπειρωτικό, τεντωμένο, μονό, διπλό, με περιστροφές γύρω από τον κατακόρυφο άξονα).

Ασκήσεις στα όργανα: διαπεράσεις, αιωρήσεις, περιστροφές, ταλαντεύσεις, είσοδοι, έξοδοι από τα όργανα.

Η αξία της αυτοσυγκέντρωσης στην ενόργανη και ρυθμική γυμναστική, στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά και σε όλα τα άλλα μαθήματα του σχολείου



Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική με στεφάνι

Η αυτοσυγκέντρωση είναι αναγκαία σε όλα τα αθλήματα. Η ενόργανη και η ρυθμική γυμναστική όμως έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις. Ωστόσο, η δυσκολία που έχει ένας μαθητής να συγκεντρωθεί στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ή σε μια συγκεκριμένη άσκηση, είναι ανάλογη με τη δυσκολία παρακολούθησης του μαθήματος της Φυσικής ή των Μαθηματικών. Η έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης είναι η βασική αιτία που οι μαθητές δεν παρακολουθούν σωστά ή δεν καταλαβαίνουν το μάθημα και αφιερώνουν πολλαπλάσιο χρόνο για μελέτη αργότερα.

Η έλλειψη προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης επηρεάζει την καθημερινή συμπεριφορά, τις συνήθειες, την απόδοση στη δουλειά. Συνήθως είναι βασική αιτία τραυματισμών ή ατυχημάτων. Επίσης η έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης δυσκολεύει την κατανόηση των συνομιλητών ή των καθηγητών στο σχολείο. Η προσοχή και η αυτοσυγκέντρωση είναι δεξιότητες που μπορεί να τις εξασκήσει κανείς.

Μερικές χρήσιμες ιδέες για καλή αυτοσυγκέντρωση. Τι κάνουμε πριν από κάθε προσπάθεια

- *Μια καλή αναπνοή πριν από κάθε άσκηση.*
- *Μια σκέψη της μορφής «μπορώ» πριν από μια άσκηση στο τραμπολίνο.*
- *Μια αναπνοή και μια νοερή εκτέλεση πριν από μια άσκηση κατακόρυφης στήριξης στην ενόργανη.*
- *Ένα σφίξιμο των χεριών και μια συγκέντρωση του βλέμματος στην μπάρα του μονόζυγου είναι μια απλή ρουτίνα πριν από την εκτέλεση μιας άσκησης στο μονόζυγο.*
- *Μια καλή αναπνοή, μια σκέψη θετική όπως «μπορώ» ή «ήρεμα» και μια συγκέντρωση στο γραπτό μάς βοηθάνε να συγκεντρωθούμε στην προσπάθεια της λύσης μιας άσκησης στα Μαθηματικά ή τη Φυσική ή κατά τη διάρκεια των εξετάσεων.*

Η Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική

Πρόγραμμα ΡΑΓ ομαδικό με στεφάνια και κορδέλες

Η Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική (ΡΑΓ) εστιάζεται στο χειρισμό οργάνων και είναι το μόνο άθλημα της γυμναστικής που εκτελείται αποκλειστικά από γυναίκες. Διακρίνεται στο ατομικό και το ομαδικό αγώνισμα (ensemble). Στο ατομικό η κάθε αθλήτρια εκτελεί προγράμματα (διάρκειας 1′10′′- 1′30′′ το καθένα) σε 4 από τα 5 όργανα που περιλαμβάνει το άθλημα (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα), ενώ στο ομαδικό 5 αθλήτριες παρουσιάζουν ένα ενιαίο πρόγραμμα (διάρκειας 2′-2′30′′) με κάποιον συγκεκριμένο συνδυασμό οργάνων (π.χ. 2 μπάλες και 3 στεφάνια). Τα προγράμματα εκτελούνται πάντα με συνοδεία μουσικής. Τα όργανα καθορίζονται κάθε 2 χρόνια από τη Διεθνή Γυμναστική Ομοσπονδία. Οι διαστάσεις των οργάνων είναι προκαθορισμένες

εκτός από το σχοινάκι το οποίο μπορεί να είναι ανάλογο με το ύψος της αθλήτριας.

Η Ρυθμική Αγωνισική Γυμναστική απαιτεί ευλυγισία, συντονισμό, χάρη αλλά και δύναμη, ταχύτητα και αντοχή. Οι απαιτήσεις για το άθλημα είναι ιδιαίτερα μεγάλες.

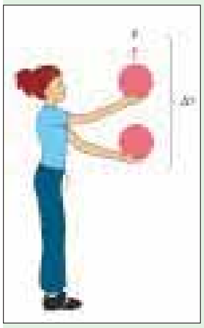
Τα προγράμματα περιλαμβάνουν πετάγματα των οργάνων και εκτέλεση ασκήσεων κατά τη διάρκεια της πτήσης τους, ασκήσεις που εκτελούνται σε συγχρονισμό με τα όργανα (κυλίσματα, χτυπήματα), ασκήσεις που εκτελούνται μέσα ή πάνω από τα όργανα (διαπεράσεις, αναπηδήσεις).

Ομαδικό πρόγραμμα ΡΑΓ

Οι νόμοι της φυσικής στην τεχνική του πετάγματος της μπάλας

Η πτήση του οργάνου εξαρτάται από 3 παράγοντες: τη δύναμη (F) που εφαρμόζεται στο όργανο και του επιτρέπει να κινείται στον αέρα, τη μάζα (m) του οργάνου.

$$F = m \times a$$



Η ορμή που αποκτά το όργανο είναι το γινόμενο της μάζας (m) του επί τη γραμμική του ταχύτητα (U).

$$J = m \times U$$

Το χρονικό διάστημα Δt, στο οποίο εφαρμόζεται η δύναμη, είναι ο χρόνος που μεσολαβεί από την έναρξη ts μέχρι το τέλος της κίνησης tF.

$$\Delta t = tF - ts$$

Η ώθηση που εφαρμόζεται στο όργανο είναι το γινόμενο της μέσης δύναμης η οποία εφαρμόζεται στο όργανο επί το χρόνο που εφαρμόζεται αυτή η δύναμη.

$$I = F \times \Delta t$$

Τα πετάγματα ακολουθούν και αυτά τους κανόνες της Φυσικής. Το ύψος των πεταγμάτων εξαρτάται από την αρχική ταχύτητα (V_o) του οργάνου. Στη συνέχεια η ταχύτητα του πετάγματος εξαρτάται από το μέγεθος της δύναμης (F) που εφαρμόζεται στο όργανο και από το μήκος του χρονικού διαστήματος που εφαρμόζεται αυτή η δύναμη.

$$V_o = \frac{F \times \Delta t}{m}$$

Έτσι μία αθλήτρια μπορεί να εκτελέσει το ίδιο πέταγμα βάζοντας μεγάλη δύναμη για μικρό χρονικό διάστημα ή μικρή δύναμη για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Το Τραμπολίνο

Το τρίτο άθλημα της γυμναστικής που εκπροσωπείται στους Ολυμπιακούς Αγώνες από το 2000 είναι το τραμπολίνο. Το άθλημα εκφράζει την ανάγκη του ανθρώπου να ξεπεράσει τους περιορισμούς στην κίνηση εξαιτίας της βαρύτητας.

Τα προγράμματα εκτελούνται πάνω σε ένα ειδικό όργανο, το τραμπολίνο, το οποίο δίνει τη δυνατότητα στους αθλητές και τις αθλήτριες να φτάσουν σε ύψος 10 μέτρων και να εκτελούν πολλαπλές περι-

στροφές. Όταν κρίνεται ένα πρόγραμμα τραμπολίνου, λαμβάνεται υπόψη αν εκτελέστηκε με τεντωμένα πόδια και χέρια, με έλεγχο του σώματος, αν καθ' όλη την εκτέλεση ο αθλητής ή η αθλήτρια ήταν στο κέντρο του τραμπολίνου και αν υπήρχε επάρκεια ύψους κατά την εκτέλεση.

Επίσης λαμβάνεται υπόψη ο βαθμός δυσκολίας των ασκήσεων. Ο βαθμός δυσκολίας καθορίζεται από τις μοίρες των περιστροφών και τους ελιγμούς. Για κάθε 90° περιστροφής δίνεται 0.1 και για κάθε 180° ελιγμού δίνεται επίσης 0.1.

Η ακροβατική γυμναστική

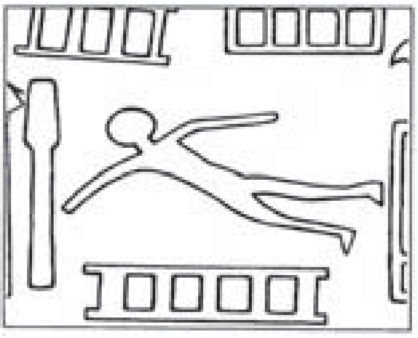
Άσκηση στο τραμπολίνο

Η ακροβατική γυμναστική, παρόλο που δεν είναι ολυμπιακό άθλημα, είναι ιδιαίτερα δημοφιλής. Διακρίνεται σε ατομικό και ομαδικό αγώνισμα. Στα αγωνίσματα συμμετέχουν αγόρια και κορίτσια. Μπορούν να συμμετέχουν και μεικτές ομάδες ως προς το φύλο. Το ατομικό αγώνισμα ονομάζεται ακροβατικός διάδρομος κατά τη διάρκεια του οποίου θα πρέπει να εκτελεστούν μία σειρά ακροβατικών ελιγμών μέσα στα όρια ενός διαδρόμου. Τα ομαδικά αγωνίσματα διακρίνονται σε προγράμματα «τέμπο» και προγράμματα «ισορροπίας».

Με λίγα λόγια

Στα αθλήματα της γυμναστικής, τα όργανα και οι δεξιότητες του κάθε αθλήματος είναι διαφορετικά, παρόλο που υπάρχουν κάποιες κοινές ασκήσεις. Το παλαιότερο άθλημα είναι η ενόργανη, ενώ το πιο πρόσφατο είναι το τραμπολίνο. Η Ελλάδα έχει να επιδείξει μεγάλες διεθνείς αγωνιστικές επιτυχίες σε όλα τα αθλήματα της γυμναστικής. Τα αθλήματα της γυμναστικής είναι ιδιαίτερα δημοφιλή στον κόσμο λόγω της θεαματικότητας.

Κολύμβηση



Κολύμπι κρόουλ από αιγυπτιακό ιερογλυφικό σύμβολο (3η χιλιετία π.Χ.)

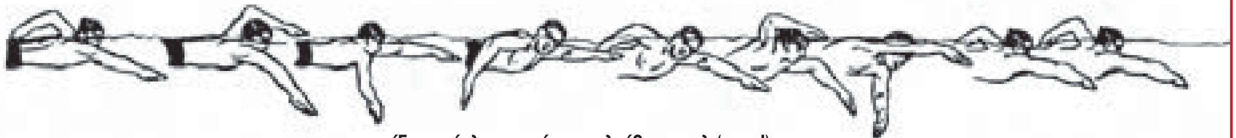
Η κολύμβηση ως άθλημα είναι επινόηση των νεότερων χρόνων (19ος αιώνας). Ως μέσο ανάγκης ή ψυχαγωγίας περιλαμβάνεται μεταξύ των πρώτων δεξιοτήτων που ανέπτυξε ο άνθρωπος. Από την τρίτη χιλιετία π.Χ. υπάρχουν μαρτυρίες (ιερογλυφικά σύμβολα) που δείχνουν ότι οι λαοί της Μεσογείου ασχολούνταν με την κολύμβηση.

Οι λόγοι ήταν συνήθως ψυχαγωγικοί ή ανάγκης (π.χ. ψάρεμα) ή επιβίωσης για τους ναυτικούς. Οι ναυτικοί λαοί της Μεσογείου στην πλειοψηφία τους θεωρούνται πολύ καλοί κολυμβητές. Στην αρχαία Ελλάδα και Αίγυπτο το ποσοστό του πληθυσμού που γνώριζε κολύμβηση πρέπει να ήταν πολύ μεγάλο. Η τεχνική της κολύμβησης των αρχαίων χρόνων δε διέφερε και πάρα πολύ από τη σημερινή έτσι όπως φαίνεται από παραστάσεις που βρίσκονται σε αγγεία, νομίσματα, τάφους κ.λπ. Στον ελληνικό χώρο η κολύμβηση δεν πήρε τη μορφή αγωνίσματος παρά μόνο σε μία περιοχή της Πελοποννήσου (Ερμιόνη). Για λόγους όμως ψυχαγωγικούς και ανάγκης αναπτύχθηκαν τόσο η κολύμβηση όσο και οι καταδύσεις.

Στη σύγχρονη εποχή η κολύμβηση ως σπορ αναπτύχθηκε από τον 16ο αιώνα. Οι πρώτοι επίσημοι κολυμβητικοί αγώνες γίνονται στην Αγγλία το 1837. Το Λονδίνο την εποχή εκείνη είχε ήδη 5-6 κολυμβητήρια. Στην Ελλάδα οι πρώτοι επίσημοι αγώνες έγιναν στη θάλασσα κατά τη διάρκεια της Ζάππειας Ολυμπιάδας το 1859, ενώ το 1895 διοργανώνεται στη Χίο το πρώτο πανελλήνιο πρωτάθλημα. Η κολύμβηση είναι παρούσα ως άθλημα στους πρώτους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 1896, ενώ η παγκόσμια κολυμβητική ομοσπονδία (FINA) ιδρύεται το 1908.

Αγωνιστική κολύμβηση

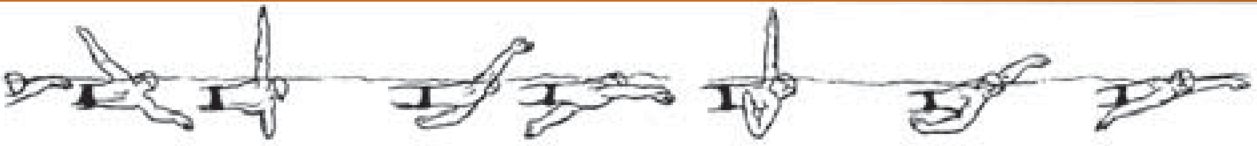
Η ανάπτυξη της αγωνιστικής κολύμβησης άρχισε περί τα τέλη του 19ου αιώνα. Η εξέλιξη της τεχνικής της κολύμβησης έγινε με ραγδαία βήματα τον 20ο αιώνα και συνεχίζεται ακόμα και σήμερα. Η αγωνιστική κολύμβηση περιλαμβάνει τέσσερα στυλ: το ελεύθερο, το ύπτιο, το πρόσθιο και την πεταλούδα.



Ένας κύκλος χεριών στο ελεύθερο στυλ (crawl)

Το ελεύθερο στυλ. Πήρε τη σημερινή μορφή του βασικά στην Ολυμπιάδα του 1924 στο Παρίσι. Ο Βάισμίλερ (Weissmuller) χρησιμοποίησε την τεχνική των έξι χτυπημάτων στα πόδια για κάθε κύκλο χεριών.

Το ύπτιο. Από πλευράς τεχνικής εξελίσσεται διαρκώς από το 1900 όταν και πρωτοεμφανίστηκε στην Ολυμπιάδα του Παρισιού. Στη σημερινή του μορφή φτάνει στη δεκαετία του ’50.



Ένας κύκλος χεριών στο ύπτιο

Το πρόσθιο. Η εξέλιξη του πρόσθιου στυλ ξεκινάει από τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου το 1908 και φτάνει μέχρι και τη δεκαετία του '80 οπότε και διαμορφώθηκε η τεχνική του. Το πρόσθιο ήταν ένα από τα πρώτα είδη κολύμβησης στους αρχαίους χρόνους.

Το ελεύθερο

Το ύπτιο

Ολοκληρωμένη κίνηση στο πρόσθιο

Η πεταλούδα. Εμφανίστηκε σαν μία παραλλαγή του πρόσθιου το 1930. Έπειτα από δύο δεκαετίες περίπου (1953) αναγνωρίστηκε από την παγκόσμια ομοσπονδία (FINA) σαν τέταρτο στυλ κολύμβησης.

Το πρόσθιο

Η πεταλούδα

Ολοκληρωμένη κίνηση στην πεταλούδα

Κανόνες υγείας και ασφάλειας στο νερό

Παιδιά σε πισίνα εκμάθησης

Η επαφή με το υγρό στοιχείο (θάλασσα & πισίνα) όσο ελκυστική και ευχάριστη είναι, άλλο τόσο επικίνδυνη μπορεί να γίνει. Στην Ελλάδα συμβαίνουν αναλογικά οι περισσότεροι πνιγμοί από όλες τις άλλες μεσογειακές χώρες. Για να μη βρεθούμε αντιμέτωποι με επικίνδυνες καταστάσεις, θα πρέπει να γνωρίζουμε και να τηρούμε αυστηρά συγκεκριμένους κανόνες ασφάλειας. Η καλή ικανότητα κολύμβησης δεν είναι απαραίτητα στοιχείο που μειώνει πάντα τον κίνδυνο. Τα στοιχεία δείχνουν ότι ένα μεγάλο ποσοστό ατυχημάτων στις θάλασσες αφορά τους έμπειρους κολυμβητές.

Θυμηθείτε !!! Η τήρηση των κανόνων ασφάλειας σώζει ζωές

Γενικά

- Δεν κολυμπάμε, εάν δεν έχουν περάσει τουλάχιστον 3 ώρες από το τελευταίο γεύμα.
- Δεν κολυμπάμε, εάν έχουμε καταναλώσει αλκοολούχα ποτά.
- Δεν κολυμπάμε μετά από έντονη σωματική άσκηση και γενικά, εάν είμαστε κουρασμένοι.
- Δεν κολυμπάμε, εάν αισθανόμαστε οποιαδήποτε σωματική ενόχληση.

Στην πισίνα

- Είσοδος και έξοδος στην πισίνα γίνεται μόνο από τις ειδικές σκάλες στα πλαϊνά τοιχώματα.
- Κολυμπάμε πάντα στις διαδρομές που ορίστηκαν ανάλογα με την ικανότητα μας (διαχωρισμός αρχαρίων & έμπειρων).
- Δεν κολυμπάμε ποτέ κάτω από το βατήρα καταδύσεων.
- Δεν παίζουμε ούτε τρέχουμε έξω από την πισίνα.
- Δεν πλησιάζουμε ούτε παίζουμε με τις βάνες υπερχείλισης.
- Φοράμε πάντα σαγιονάρες έξω από την πισίνα.
- Κάνουμε ντους πριν μπούμε στο νερό.
- Φοράμε πάντα σκουφάκι μέσα στο νερό.

Στη θάλασσα

- Δεν απομακρυνόμαστε πολύ από την ακτή.
- Δεν κολυμπάμε έντονα μετά από πολύ ώρα στον ήλιο.
- Δεν κάνουμε βουτιές από βράχια.
- Δεν κάνουμε μακροβούτια, ιδιαίτερα σε παραλίες που δε γνωρίζουμε το βυθό.
- Αποφεύγουμε την επαφή με φυτά και υδρόβια που δε γνωρίζουμε τι είναι.

Με λίγα λόγια

Όλοι οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν να κολυμπάνε. Είναι ιδιαίτερα απολαυστικό άθλημα για όλους, ιδιαίτερα το καλοκαίρι που η χώρα μας προσφέρει τόσες ευκαιρίες. Γυμνάζει το σώμα καλύτερα από κάθε άλλο άθλημα. Σωστό είναι να το διδάσκεται κανείς από καθηγητές Φυσικής Αγωγής ή επίσημους προπονητές. Η αγωνιστική κολύμβηση έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις τεχνικής και εξάσκησης.

Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί

Ο χορός είναι μία από τις κινητικές δραστηριότητες που ο άνθρωπος δίνεται ολοκληρωτικά: σωματικά, ψυχικά και πνευματικά. Ο χορός εμφανίζεται σε όλες τις ανθρώπινες κοινωνίες. Εξελίσσεται μέσα από τη διαρκή επίδραση πολιτισμικών παραγόντων και λαμβάνει διαφορετική μορφή από λαό σε λαό και από πολιτισμό σε πολιτισμό. Δέχεται επιδράσεις τόσο από θρησκείες όσο και από τη γενικότερη αντίληψη περί ηθικής που επικρατεί σε κάθε εποχή.

Ο ελληνικός χορός μέσα από την ιστορία

Παράσταση απο αρχαίο ελληνικό αγγείο

Ο χορός στην αρχαία Ελλάδα ήταν ένα από τα βασικότερα μαθήματα στην εκπαιδευτική διαδικασία των νέων. Για παράδειγμα στην αρχαία Αθήνα ο χορός σε συνδυασμό με τη μουσική αποτελούσε ένα ποιοτικό παιδευτικό στοιχείο για την αγωγή του σώματος και της ψυχής των νέων. Στην αρχαία Σπάρτη ο χορός αποτελούσε μέρος της σκληρής στρατιωτικής εκπαίδευσης των νέων Σπαρτιατών.

Σε όλες τις περιόδους της αρχαίας και νεώτερης ελληνικής ιστορίας (μινωϊκή εποχή, προκλασική και κλασική περίοδος, βυζαντινή περίοδος, τουρκοκρατία) υπάρχουν ευρήματα (αναπαραστάσεις σε αγγεία, σε τοιχογραφίες, σε πίνακες) που απεικονίζουν χορούς. Στα κείμενα του Ομήρου υπάρχουν περιγραφές χορού. Οι χοροί στην αρχαία Ελλάδα ήταν:

- θρησκευτικοί,
- πολεμικοί,
- γιορταστικοί και
- της τέχνης (στο σατυρικό δράμα και στην τραγωδία).

Οι χοροί είχαν θρησκευτικό χαρακτήρα ως την κλασική εποχή, ενώ στη συνέχεια άρχισαν να λαμβάνουν και ψυχαγωγικό χαρακτήρα. Ένα πλήθος χορών επέζησε ως σήμερα (π.χ. Τροιζήνιοι, Επιζεφύριοι, Ιωνικοί, Μαντινειακοί).

Η βυζαντινή περίοδος έδρασε ανασταλτικά στις διάφορες μορφές του χορού, ωστόσο ο λαός χόρευε στις γιορτές και σε άλλες παρόμοιες εκδηλώσεις. Κάποιοι αρχαίοι ρυθμοί κατάφεραν να επιβιώσουν, καθώς ενσωματώθηκαν στις καθημερινές εκδηλώσεις των λαϊκών κυρίως στρωμάτων. Οι χοροί αυτής της περιόδου έχουν «κύκλια» μορφή (που παραπέμπει άμεσα στη σημερινή χορευτική μορφή).

Κατά τα χρόνια της Τουρκοκρατίας οι χοροί ήταν το μέσο για τη διατήρηση της γλώσσας και της παράδοσης. Οι χοροί των κλεφτών («κλέφτικοι» χοροί) αποτελούσαν κομμάτι τόσο της στρατιωτικής προετοιμασίας αλλά και της ψυχαγωγίας τους. Κατά την περίοδο εκείνη υπήρχαν χοροί καθαρά πολεμικοί (η Σέρα του Πόντου, ο Τσάμικος, το κρητικό Πεντοζάλι, κ.ά.), κάτι ανάλογο με τους πολεμικούς χορούς στην αρχαία Ελλάδα. Ωστόσο γεννιούνται και νέα είδη χορών.

Με τη δημιουργία του πρώτου ελεύθερου ελληνικού κράτους ο χορός αρχίζει να είναι μέρος της παράδοσης του κάθε τόπου, αφομοιώνοντας τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του. Στις αγροτικές περιοχές ο παραδοσιακός χορός αποτελούσε αναπόσπαστο μέρος της επίσημης αλλά και της καθημερινής ζωής

(τοπικά έθιμα, νυχτέρια, εργασιακές ασχολίες). Στα αστικά κέντρα αποτελούσε ένα μέσο νοσταλγικής ταύτισης με οικεία βιώματα ή πρόσκαιρης ανακούφισης από την πίεση της καθημερινότητας. Για τον έλληνα μετανάστη ήταν ένας τρόπος διατήρησης των δεσμών με την πατρίδα.

Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί σήμερα

Ποντιακός χορός

Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί μάς διασκεδάζουν, μας χαροποιούν, μας κοινωνικοποιούν και ταυτόχρονα μας γυμνάζουν. Μέσα από το χορό μαθαίνουμε για τον πολιτισμό μας, την ιστορία μας αλλά και την ταυτότητά μας.

Ο χορός είναι βασικό στοιχείο του πολιτισμού, ζει στο χρόνο και εκφράζει τον ελληνισμό, σε κάθε εποχή. Ο παραδοσιακός χορός εκφράζει: συναισθήματα, πολιτισμό, ιστορία, λεβεντιά, ελληνισμό.

Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί εμφανίζουν ομοιότητες (ίδιο στυλ) σε διαφορετικές περιοχές παρά τη μεγάλη απόσταση που χωρίζει αυτές τις περιοχές. Η ονομασία ενός χορού μπορεί να προκύπτει από την ονομασία της περιοχής που χορεύεται, από τα λόγια του τραγουδιού που συνοδεύουν το χορό, από το πώς είναι τοποθετημένοι οι χορευτές, από τη λαβή των χεριών ή /και από κάποια αντικείμενα που χρησιμοποιούνται (π.χ. μαντήλι). Μερικά παραδείγματα: Ζωναράδικος, επειδή πιάνονται από τα ζωνάρια. Καραγκούνα, από την περιοχή της Θεσσαλίας που ζουν οι Καραγκούνηδες. Ζαχαρούλα, από το όνομα μιας κοπέλας. Ζαγορίσιο ή Συρτό χανιώτικο, από την περιοχή που χορεύονται, (στο Ζαγόρι της Ηπείρου και στα Χανιά της Κρήτης αντίστοιχα). Αντικριστός, από το χορευτικό σχήμα δηλαδή την αντικριστή θέση των χορευτών.

Οι χοροί με εθιμικό χαρακτήρα χορεύονται με συγκεκριμένα τραγούδια που ακούγονται μόνο σε συγκεκριμένες μέρες. Από την άλλη πλευρά οι χοροί που στήνονται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου με αφορμή τις γιορτές του χριστιανικού εορτολογίου, τα γεγονότα που έχουν σχέση με τη ζωή του ανθρώπου (βάπτιση, αρραβώνα, γάμο, εργασία, ξενιτιά, καθημερινή ζωή) παρουσιάζουν ένα χαρακτήρα χαρούμενο, εύθυμο, ενθουσιώδη.

Η αρχή και η πηγή των ελληνικών παραδοσιακών χορών είναι ο άνθρωπος. Η μορφή των χορών προάγει το συμμετοχικό, κοινωνικό και ομαδικό χαρακτήρα, οδηγώντας στην ανάπτυξη σχέσεων. Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί μέσα από τη μορφή τους ενισχύουν την αλληλεπίδραση των ατόμων μεταξύ τους.

Τραγούδι, χορός και μουσική συνοδεία

Σε πολλές περιοχές του ελληνισμού υπήρχαν και υπάρχουν τοπικοί χοροί, όπου ο λαός τραγουδά ομαδικά χωρίς τη συνοδεία μουσικών οργάνων και ταυτόχρονα χορεύει στο ρυθμό του τραγουδιού.

Όταν χρησιμοποιεί μουσικά όργανα, αυτά κατά κύριο λόγο είναι το κλαρίνο, η γκάιντα, ο ζουρνάς, τα χάλκινα πνευστά, η φλογέρα, η λύρα, το βιολί, το λαγούτο, το ούτι, το σαντούρι, το νταούλι, το ντέφι, το τουμπελέκι, το ακορντεόν κ.ά.

Αριθμός και ποικιλία χορών

Κάθε πολιτισμική κοινότητα έχει τους δικούς της χορούς και σε πολλές περιπτώσεις χωριά που ανήκουν στην ίδια πολιτισμική κοινότητα, έχουν διαφορετικούς χορούς. Κάθε χορός έχει τη δική του μορφή, τη δική του κίνηση, τη μοναδική και ξεχωριστή έκφραση. Είναι αξιοθαύμαστη η ποικιλία και η μοναδικότητα του κάθε χορού. Βέβαια κάθε χορός συνδέεται με κάποιον άλλον, έχουν δηλαδή κάτι κοινό. Ίσως είναι δομημένοι πάνω σε ένα κοινό δρόμο, το χορευτικό δρόμο.

Λαβές των χεριών

Οι λαβές των χεριών ποικίλλουν από χορό σε χορό. Ως παράδειγμα αναφέρουμε τέσσερες κύριες λαβές: Την πάνω λαβή, δηλαδή αυτή που πιανόμαστε από τους ώμους. Τη μεσαία λαβή, δηλαδή αυτή που πιανόμαστε από τις παλάμες με λυγισμένους τους αγκώνες. Την κάτω λαβή, δηλαδή αυτή που πιανόμαστε από τις παλάμες με τεντωμένα τα χέρια κάτω. Τη χιαστή (σταυρωτή) λαβή, δηλαδή αυτή που πιανόμαστε σταυρωτά.

Η κάτω λαβή σε σχήμα V

Η λαβή σε σχήμα Χ

Παραδοσιακές φορεσιές - στολές

Παραδοσιακή φορεσιά είναι το ένδυμα που φορούσαν στην Ελλάδα παλαιότερα καθημερινά. Στολή είναι η φορεσιά που ήταν πιο στολισμένη, πιο πλούσια, η νυφιάτικη για τις γυναίκες και η γαμπριάτικη για τους άνδρες. Σε παλαιότερες εποχές αποτελούσε τιμή για κάθε οικογένεια, η κοπέλα ή το αγόρι που ήταν έτοιμοι για αρραβώνα και για γάμο να έχουν ως προίκα την δική τους νυφιάτικη - γαμπριάτικη στολή.

Παραδοσιακοί χοροί και μουσικό μέτρο (ρυθμός)

Ο ρυθμός παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου. Η αναπνοή, το βάδισμα, οι βιολογικές λειτουργίες του σώματος, το περιβάλλον στο οποίο ζει και κινείται, η κίνηση της γης, η αλλαγή του έτους, των εποχών, της ημέρας, της νύχτας, όλα εμπεριέχουν την εναλλαγή του ρυθμού σε μια σοφή συνύπαρξη, σε μια τέλεια αρμονία. Με δυο λόγια ο ρυθμός είναι η δομή πάνω στην οποία στηρίζεται η ίδια η ζωή.

Στην ελληνική παράδοση συναντάμε κυκλικούς χορούς και ελεύθερους χορούς. Αυτοί χορεύονται πάνω σε συγκεκριμένο μουσικό μέτρο. Τα βασικά μουσικά μέτρα πάνω στα οποία κινούνται οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί είναι: 2/4, 2/3, 5/4, 6/8, 7/8, 9/8. Βέβαια στην ιστορία των χορών και των τραγουδιών του ελληνισμού συναντάμε και άλλα μουσικά μέτρα, όπως επίσης και συνδυασμό διαφορετικών μέτρων σε ένα τραγούδι. Το μουσικό μέτρο 7/8 το συναντάμε στον ευρύτερο ελλαδικό χώρο από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα. Πάνω σ' αυτό το μέτρο είναι δομημένος ο Συρτός-Καλαματιανός χορός.

Γιατί η Ελλάδα έχει πολλούς τοπικούς χορούς και λίγους πανελλήνιους

Νησιώτικος χορός

Η πολυμορφία του εδάφους της Ελλάδας είχε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία ή την υιοθέτηση διαφορετικών χορών σε κάθε γεωγραφική περιοχή. Για παράδειγμα τα τραγούδια και οι χοροί της Ηπείρου αντανακλούν τη νοσταλγία και τον καημό της ξενιτιάς, καθώς το άγονο έδαφος, το ψυχρό κλίμα και η τραχύτητα των αλλοεθνών κατακτητών δημιούργησε μεγάλο κύμα μετανάστευσης. Στην Πελοπόννησο υπάρχει «πολυτυπία» χορών μεταξύ των απομονωμένων ορεινών περιοχών της και των αστικών παράλιων. Η δυτική Στερεά (Ρούμελη) λόγω της απομόνωσής της εξαιτίας της μορφολογίας του εδάφους διατήρησε αρκετούς από τους χορούς των κλεφτών. Οι παραδοσιακοί χοροί των Επτανήσων έχουν επηρεαστεί από την κουλτούρα της Δυτικής Ευρώπης καθώς και από τα εποικιστικά ρεύματα από την Ήπειρο, τη Στερεά και την Πελοπόννησο. Έτσι, το χορευτικό ρεπερτόριο του κάθε νησιού παρουσιάζει ιδιαιτερότητες. Στα νησιά του Αιγαίου συναντάμε μεγάλη ποικιλία χορών, καθώς το κάθε νησί είχε ιδιαίτερες σχέσεις με διαφορετική παραλιακή πόλη και η επίδραση αυτών ήταν καθοριστική.

Συζητήστε τις γεωγραφικές, κοινωνικές, οικονομικές και πολιτιστικές επιδράσεις στη διαμόρφωση των χορών της περιοχής σας.

Με λίγα λόγια

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός είναι αναπόσπαστο στοιχείο του ελληνικού πολιτισμού, αλλά και της κάθε περιοχής ξεχωριστά. Έχει το στοιχείο της δυναμικότητας, καθώς περικλείει στοιχεία του παρελθόντος, προσαρμοσμένα στις σύγχρονες ανάγκες. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός προάγει τη συνεργασία μεταξύ των ατόμων, αλλά ταυτόχρονα σέβεται και το άτομο-μονάδα με τις φιγούρες των πρωτο-χορευτών και τους ατομικούς χορούς. Είναι απαραίτητο να διερευνήσουμε τους παραδοσιακούς μας χορούς ως ένα κομμάτι του πολιτισμού και να τους διατηρήσουμε.

Βιβλιογραφία

Clanton, R.E. & Dwight, M.P. (1997). *Team Handball, Steps to Success.* Champaign, IL: Human Kinetics.

International Handball Federation, (1997): *World Handball Magazine,* 1, 2.

International Olympic Committee (1986): *Handball. Supplement to the Olympic Review,* Match.

Jastrjembskaia, N. & Titov, Y. (2001). *Ρυθμική Γυμναστική.* (Μτφ. Γιαννιτσοπούλου, Ν. & Ζήση, Β.). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Kaardal, K. (2001). *Learning by Choice in Secondary Physical Education: Creating a Goal-Directed Program.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Luxbacher, J. (1996). *Soccer: Steps to Success, 2nd edition.* Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Βαμβακούδης, Ε., Μεντηλίδης, Ν., Τσίτσκαρης, Γ., & Χατζηαθανασίου, Π. (1998). *Το basketball και οι κανόνες του.* Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

Γιάτσης, Σ. Γ. & Σαμπάνης, Μ. Α. (1993). *Η κολύμβηση: Τεχνική, διδασκαλία, προπονητική, ναυαγοσωστική.*Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης, Κ. (2002). *Η διδασκαλία της Πετοσφαίρισης ΙΙ.* Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Ζήκος, Γ. & Παναγιωτοπούλου, Α. (1990). *Φαινομενολογία του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού.* Αθήνα: Τελέθριον.

Καϊμακάμης, Β. (2001). *Ενόργανη Γυμναστική: μεθοδική, διδακτική, βοήθεια, οργάνωση, προσφορά, ιστορία.* Θεσσαλονίκη: Μαίανδρος.

Κατζίδης, Π. & Παπαϊακώβου, Γ. (1992). *Κλασικός Αθλητισμός για το Σχολείο και το Σύλλογο.* Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Μαίανδρος.

Κατσικαδέλη, Α., Αγγελονίδης, Ι., Κουντούρης, Π. & Λάϊος, Ι. (2000). *Πετοσφαίριση Ι,* Αθήνα.

Κέλλης, Σ., Σαρασλανίδης, Π., Σούλας, Δ. & Χαλάτσης, Ν. (1995). *Ενιαίος Προπονητικός - Αγωνιστικός Σχεδιασμός στον Κλασικό Αθλητισμό, Δρόμοι.* Αθήνα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Λυκεσάς, Γ. (1993). *Οι ελληνικοί χοροί: ιστορική- πολιτιστική- κοινωνιολογική και μουσικοκινητική θεώρηση.* Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

Πρώιος, Μ. (1988). *Αθλητική προετοιμασία στην ενόργανη γυμναστική.* Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

Πυλιανίδης, Θ. & Τσιφτσόγλου, Α. (1995). *Ενιαίος Προπονητικός - Αγωνιστικός Σχεδιασμός στον Κλασικό Αθλητισμό, Άλματα.* Αθήνα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Τσίτσκαρης, Γ., & Χατζηαθανασίου, Π. (1992). *Ατομική τεχνική του μπάσκετ.* Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

Πηγές στο διαδίκτυο

Ποδόσφαιρο

www.fifa.com (η επίσημη ιστοσελίδα της FIFA)
www.footballculture.net
www.hickoksports.com

Μπάσκετ

www.fiba.com
www.basket.gr

Βόλευ

www.volleyball.gr
www.fivb.org

Χειροσφαίριση

webnow.gr/2004games/olympicgames.html
www.handball.net/history.html
www.ops.org/pe/team.html

Στίβος

www.athens.olympic.org/gr (Αθήνα 2004, η επίσημη ιστοσελίδα)
www.Iaaf.org (Διεθνής Ομοσπονδία Κλασικού Αθλητισμού)
www.stadio.gr (Ελληνική Ιστοσελίδα για τον Κλασικό Αθλητισμό)

Κολύμβηση

www.fina.com
www.koe.org.gr

Γυμναστική

www.fig.com (Η σελίδα της διεθνούς Γυμναστικής Ομοσπονδίας)
www.intlgymnast.com
www.gymnastics.gr (Η σελίδα της Ελλ. Γυμναστικής Ομοσπονδίας)

Χορός

www.grdance.org/
www.filetron.com/grkmanual/www.elepex.gr

Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ

Σκοπός του κεφαλαίου είναι να γνωρίσεις βασικές έννοιες της επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού και να κατανοήσεις τη σημασία της διά βίου άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία

Στόχοι:

Αφού διαβάσεις το κεφάλαιο που ακολουθεί, θα μπορείς:

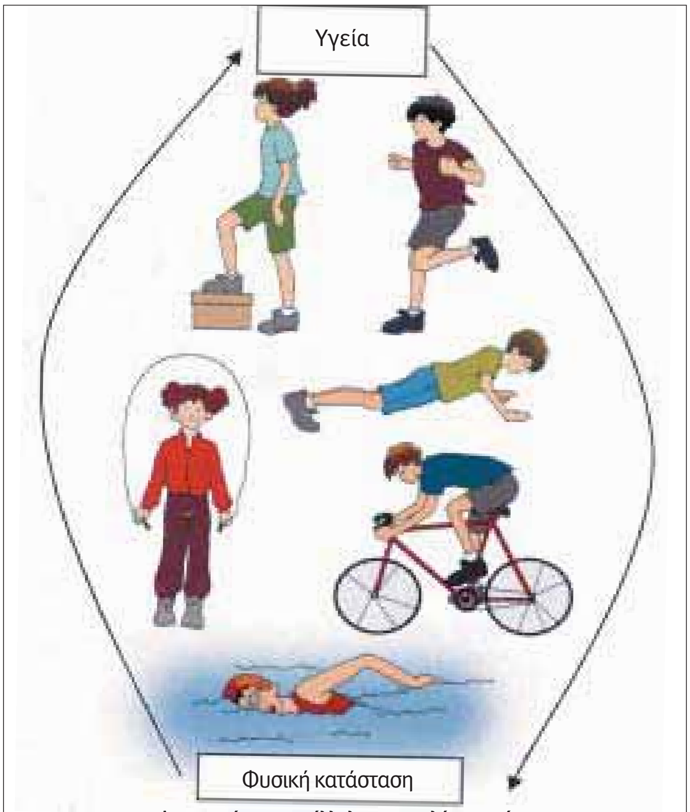
- ✔ Να ορίσεις τις σχέσεις της άσκησης με την υγεία, τη σχέση της αερόβιας άσκησης με την υγεία.
- ✔ Να αναφέρεις σωματικά και ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση.
- ✔ Να επιλέγεις καθημερινές συνήθειες που προστατεύουν την υγεία σου.

Τι είναι άσκηση

Άσκηση είναι κάθε κίνηση του σώματος και φυσική δραστηριότητα του ανθρώπου στην οποία συμμετέχουν κυρίως μεγάλες μυϊκές ομάδες.

Με την άσκηση επιδιώκει κανείς να βελτιώσει την υγεία του και τη φυσική του κατάσταση. Μερικές κατάλληλες για σωστή άσκηση δραστηριότητες είναι το τρέξιμο, το κολύμπι, το ποδήλατο, το σχοινάκι.

Αντίθετα, αθλητισμός είναι κάθε αυστηρά δομημένη φυσική δραστηριότητα, με αυστηρούς κανόνες, υψηλό ανταγωνισμό, εξειδίκευση, που έχει ως βασικό σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.



Δραστηριότητες κατάλληλες για καλή φυσική κατάσταση και υγεία

Γιατί οι άνθρωποι δε γυμνάζονται

Πολλοί άνθρωποι δε θεωρούν ότι είναι αναγκαίο να γυμνάζονται συστηματικά. Δεν πιστεύουν στα οφέλη της άσκησης στην υγεία. Επίσης θεωρούν ότι η συστηματική άσκηση είναι κάτι δύσκολο και κουραστικό.

Πώς πρέπει να σκεφτόμαστε για τα σπορ, σήμερα που είμαστε μαθητές και αύριο που θα είμαστε ενήλικες; Κάποιοι νέοι είναι ιδιαίτερα ενθουσιώδεις με τα σπορ και κάποιοι άλλοι όχι. Σκέψου λίγο και σύγκρινε αυτά που θα διαβάσεις στην παρακάτω άσκηση, με τις δικές σου απόψεις.

Άσκηση 3.1 *Μερικές συνηθισμένες δυσκολίες που εντοπίζουν οι μαθητές στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στον αθλητισμό ή στις φυσικές δραστηριότητες παρουσιάζονται στον επόμενο πίνακα. Καθώς τις διαβάζεις σημείωσε ποιες από αυτές ισχύουν και για εσένα και ποιες όχι:*

		Ισχύει και για μένα	Δεν ισχύει για μένα
1.	*Δεν έχω ελεύθερο χρόνο για αθλητισμό. Θα παραμελήσω τα μαθήματα του σχολείου.*		
2.	*Δεν μου αρέσει να ιδρώνω.*		
3.	*Οι φίλοι μου και οι συμμαθητές μου δε γυμνάζονται και πολύ, εγώ γιατί να το κάνω;*		
4.	*Νευριάζω μερικές φορές, ιδιαίτερα όταν δεν τα καταφέρνω.*		
5.	*Έχω καλή φυσική κατάσταση, γιατί να γυμνάζομαι συνέχεια;*		
6.	*Είναι τόσο κουραστικό να γυμνάζεται κανείς!*		
7.	*Δεν χρειάζεται τελικά η φυσική αγωγή ή η άσκηση, αν δε θέλω να ασχοληθώ με τον πρωταθλητισμό.*		

Τώρα δες μερικές πιθανές απαντήσεις στα θέματα αυτά και σκέψου ξανά τις απαντήσεις που έδωσες πριν.

1. **Δεν έχω ελεύθερο χρόνο για αθλητισμό. Θα παραμελήσω τα μαθήματα του σχολείου:** Η έλλειψη χρόνου είναι από τις συχνότερες αιτίες που αναφέρουν μικροί και μεγάλοι. Στην πραγματικότητα όμως χρόνος υπάρχει, απλά αφιερώνουμε το χρόνο μας σε άλλες προτεραιότητες. Η αλήθεια είναι ότι όσοι προγραμματίζουν σωστά, αισθάνονται καλύτερα, λειτουργούν πιο αποτελεσματικά και έχουν χρόνο για κάθε τι.
2. **Δε μου αρέσει να ιδρώνω:** Ο ιδρώτας είναι κάτι φυσιολογικό, που βοηθάει το σώμα να διατηρεί τη θερμοκρασία του. Θα πλυθείς μετά και θα νιώθεις πολύ όμορφα.
3. **Οι φίλοι μου και οι συμμαθητές μου δε γυμνάζονται, εγώ γιατί να το κάνω;** Πρώτον δεν υπάρχει σοβαρός λόγος να ταυτιζόμαστε με τις επιλογές των φίλων μας. Δεύτερον, ρώτησέ τους. Μπορεί και αυτοί να ενδιαφέρονται να γυμναστούν, αλλά να μην το σκέφτηκαν σοβαρά ακόμα.
4. **Νευριάζω μερικές φορές, ιδιαίτερα όταν δεν τα καταφέρνω:** Όσο πιο πολύ ασχολείσαι, τόσο καλύτερα θα τα καταφέρνεις. Ο αθλητισμός μάς ηρεμεί και δε μας αγχώνει.
5. **Έχω καλή φυσική κατάσταση, γιατί να γυμνάζομαι συνέχεια:** Αυτό δεν είναι αλήθεια. Αν κάνεις ένα τεστ θα δεις ότι υστερείς. Αν αρχίσεις να γυμνάζεσαι συστηματικά, θα δεις μεγάλη διαφορά.
6. **Είναι τόσο κουραστικό να γυμνάζεται κανείς!** Η κούραση, την οποία αναφέρουν πολλές φορές τα άτομα ως δικαιολογία, είναι συνήθως ψυχολογική. Κουραζόμαστε πιο πολύ, όταν δε γυμναζόμαστε. Η σωστή άσκηση δεν κουράζει. Κατά τη διάρκειά της μπορεί να κουραζόμαστε λίγο, αλλά αργότερα νιώθουμε θαυμάσια. Πάντα αρχίζουμε χωρίς έντονες ασκήσεις και σταδιακά αυξάνουμε την ένταση.
7. **Τι χρειάζεται τελικά η φυσική αγωγή ή η άσκηση, αν δε θέλω να ασχοληθώ με τον πρωταθλητισμό;** Εκτός από τον πρωταθλητισμό, γυμναζόμαστε για την υγεία μας και για τη χαρά του παιγνιδιού. Πολλοί δεν είναι καλά πληροφορημένοι σχετικά με τη συμβολή της άσκησης στην υγεία. Διάβασε παρακάτω μερικούς από τους λόγους, για τους οποίους πρέπει να γυμνάζεται κανείς συστηματικά.

Τα οφέλη της άσκησης στην υγεία

Πολλοί λένε ότι πρέπει να γυμναζόμαστε σε όλη μας τη ζωή, διότι με αυτόν τον τρόπο προστατεύουμε καλύτερα την υγεία μας. Αν η γυμναστική μας γίνει συνήθεια κατά τη διάρκεια της σχολικής μας ζωής, θα συνεχίσουμε να γυμναζόμαστε σε όλη μας τη ζωή.

Τι εννοούμε με τον όρο υγεία

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας «Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους φυσικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά η απουσία ασθενειών και αναπηριών».

Η τεχνολογία και η αυτοματοποίηση της εποχής **καταδικάζουν** τα άτομα σε ακινησία. Ενώ οι απαιτήσεις της εποχής μας σε φυσική σωματική εργασία μειώνονται, η ανάγκη για σωματική άσκηση αυξάνει, ακριβώς επειδή η άσκηση μπορεί να συμβάλλει στη φυσική και πνευματική ευεξία.

Άσκηση και στόχοι της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας:

- *Η αύξηση, σε όλες τις χώρες, συμπεριφορών που προάγουν την υγεία, όπως είναι η ισορροπημένη διατροφή, η αποχή από το κάπνισμα, η κατάλληλη φυσική άσκηση και η αντιμετώπιση του στρες.*
- *Η αύξηση κατά τουλάχιστον 20% του αριθμού των ενηλίκων που συμμετέχουν σε έντονες φυσικές δραστηριότητες, οι οποίες προάγουν την ανάπτυξη της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας. Οι δραστηριότητες να γίνονται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα και για περισσότερα από 20 λεπτά.*

Άσκηση 3.2 *Έχετε ακούσει καμιά φορά τους γονείς σας να λένε για κάποιον που είχε πρόβλημα υγείας, ότι ο γιατρός του μεταξύ των άλλων του συνέστησε να γυμνάζεται; Αν ναι, τι ακριβώς πρόβλημα είχε;*

Απάντηση……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

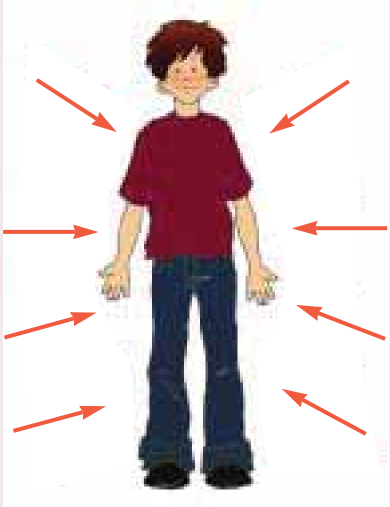
Άσκηση 3.3 *Πριν συνεχίσεις την ανάγνωση του κεφαλαίου, σημείωσε τι γνωρίζεις και τι δε γνωρίζεις από τα παρακάτω.*

ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	Το γνωρίζω	Δεν το γνωρίζω
Μεγαλύτερη αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες.		
Όχι πόνοι στη μέση ή την πλάτη.		
Πρόληψη προβλημάτων με την καρδιά.		
Όχι αναπνευστικά προβλήματα.		
Όχι μεταβολικές και νευρολογικές διαταραχές.		
Όχι μυοσκελετικά προβλήματα.		
Έλεγχος του βάρους και της παχυσαρκίας.		
Ευεργετική επίδραση σε αρρώστιες όπως η υπέρταση, η οστεοπόρωση και ο διαβήτης.		
Καλύτερη απόδοση στα μαθήματα.		
Καλύτερη απόδοση στη δουλειά.		
Λιγότερη κούραση.		
Περισσότερη αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα των μυών.		
Αποφυγή του καπνίσματος, του αλκοόλ και άλλων ανθυγιεινών συνηθειών.		

Άσκηση 3.4 *Συμπληρώστε την παρακάτω πρόταση:*
Αν γυμνάζομαι συστηματικά, τότε
……
……
……

Τι είναι η καλή φυσική κατάσταση για την υγεία

Είναι η ικανότητα των ατόμων να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος. Όταν κατορθώνεις να ανταποκρίνεσαι σε όλες τις υποχρεώσεις σου και σε όλες τις δραστηριότητες χωρίς να κουράζεσαι και συνεχίζεις να έχεις ενέργεια για έκτακτες απαιτήσεις, τότε η φυσική σου κατάσταση για υγεία είναι σε καλό επίπεδο. Βλέπε μερικά παραδείγματα:



Αερόβια άσκηση και υγεία

Με τον όρο αερόβια άσκηση εννοούμε κάθε μορφή άσκησης σχετικά χαμηλή σε ένταση και μεγάλη σε διάρκεια, κατά την οποία ασκούνται μεγάλες μυϊκές ομάδες. Αυτή η μορφή άσκησης, όταν γίνεται συστηματικά, ενδυναμώνει το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και αναπτύσσει την αντοχή. Τέτοιες μορφές άσκησης που γίνονται με χαμηλή ένταση και μεγάλη διάρκεια είναι ιδιαίτερα το κολύμπι, το περπάτημα, το τρέξιμο, το ποδήλατο κ.λπ.

Γιατί είναι σημαντική η αερόβια άσκηση για την υγεία μας

- *Τα άτομα που γυμνάζονται προσέχουν περισσότερο τη διατροφή τους, μειώνουν το ποσοστό του σωματικού λίπους λόγω κατανάλωσης θερμίδων και έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν παχυσαρκία.*
- *Οι πιθανότητες για καρδιοπάθειες είναι διπλάσιες σε αυτούς που δε γυμνάζονται σε σχέση με αυτούς που γυμνάζονται. Η αερόβια άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος, δυναμώνει τους καρδιακούς μύες και μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων.*
- *Η συστηματική αερόβια άσκηση ρυθμίζει καλύτερα το σάκχαρο στο αίμα.*
- *Η συστηματική άσκηση αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» χοληστερίνης (HDL).*

- Η συστηματική άσκηση αυξάνει τη διάρκεια ζωής σε σχέση με το μέσο όρο ζωής.
- Τα άτομα που δε γυμνάζονται αρκετά έχουν περισσότερες πιθανότητες για υπέρταση σε σχέση με τα άτομα που γυμνάζονται συστηματικά.

Η αερόβια άσκηση είναι πολύ καλή για...

- *Ενδυνάμωση του μυοσκελετικού συστήματος.*
- *Μείωση του κινδύνου εγκεφαλικού.*
- *Αύξηση της ικανότητας για εργασία χωρίς κούραση.*

Συζητήστε με τους συμμαθητές σας και τους καθηγητές σας (ή ανατρέξτε σε εγκυκλοπαίδειες) τις έννοιες που δεν καταλαβαίνετε

Άσκηση 3.5 Συμπληρώστε την παρακάτω πρόταση:
Αν γυμναζόμαστε συστηματικά όταν μεγαλώσουμε, τότε έχουμε περισσότερες πιθανότητες να
………
………
………

Αερόβια διαδικασία και αερόβιες μεταβολές

Συνήθως οι μύες σου βασίζονται στον αερόβιο μεταβολισμό. Η αντοχή ενός αθλητή βελτιώνεται κατά τη διάρκεια αερόβιων ασκήσεων.

Γλυκόζη + οξυγόνο, δίνουν...

Ενέργεια

Μέρος της χρησιμοποιείται για τη μυϊκή σύσπαση, δίνοντας κίνηση.

Μέρος της μετατρέπεται σε θερμότητα, για να ζεσταίνει το σώμα.

Νερό, ιδρώτας
Μεταφέρεται από το αίμα. Αποβάλλεται από το δέρμα, την αναπνοή και τα ούρα.

Διοξείδιο του Άνθρακα
Μεταφέρεται από το αίμα και αποβάλλεται από τα πνευμόνια.

1. Καρδιά

- Το μυοκάρδιο αυξάνει σε μέγεθος και δύναμη μετά από συστηματική άσκηση. Αυτό επιτρέπει στην καρδιά να συσπάται με περισσότερη δύναμη και να στέλνει μεγαλύτερη ποσότητα αίματος με κάθε καρδιακό παλμό.
- Η μεγαλύτερη καρδιά των αερόβια αθλούμενων σημαίνει ότι σε κατάσταση ξεκούρασης χρειάζεται να χτυπά λιγότερες φορές για να στείλει την ίδια ποσότητα αίματος σε σχέση με την καρδιά των μη αθλούμενων. Έτσι οι χτύποι της καρδιάς είναι λιγότεροι (βραδυκαρδία).
- Σε καταστάσεις μέγιστης προσπάθειας η παροχή αίματος αυξάνεται και η καρδιακή συχνότητα είναι υψηλή. Έτσι περισσότερο O_2 στέλνεται στους μύες, βελτιώνοντας την απόδοσή τους.

2. Πνευμόνια

- *Αναπνέουν πιο αργά.*
- *Οι μύες της αναπνοής είναι δυνατότεροι, αποτελεσματικότεροι και έτσι η αναπνοή είναι ευκολότερη.*
- *Χρησιμοποιείται ολοένα και μεγαλύτερο μέρος των πνευμόνων.*

↓

3. Μύες

- *Με συστηματική άσκηση αυξάνουν σε μέγεθος και δύναμη.*
- *Αυξάνεται ο αριθμός των μιτοχονδρίων (εργοστάσια παραγωγής ενέργειας).*
- *Τα ένζυμα λειτουργούν αποτελεσματικότερα.*

↓

4. Αίμα

- *Δημιουργούνται περισσότερα ερυθρά αιμοσφαίρια, επιτρέποντας μεγαλύτερη ικανότητα μεταφοράς O_2.*
- *Τα αγγεία γίνονται περισσότερο ελαστικά αντέχοντας στις αλλαγές της πίεσης. Υπάρχουν περισσότερα αιμοφόρα αγγεία τόσο στους πνεύμονες όσο και στους μύες.*
- *Μειώνονται οι προϋποθέσεις για τη δημιουργία θρόμβων και οι πιθανότητες για έμφραγμα ή εγκεφαλικό.*

Ποιες είναι οι αντιδράσεις που προσφέρουν ενέργεια στους μύες

- *Στις μυϊκές ίνες αλλά και τα άλλα κύτταρα του σώματος η ενέργεια λαμβάνεται κυρίως από τη γλυκόζη.*
- *Όταν για τη διαδικασία μεταβολισμού χρησιμοποιείται οξυγόνο, τότε ονομάζεται αερόβιος μεταβολισμός.*
- *Όταν για τη διαδικασία μεταβολισμού δε χρησιμοποιείται οξυγόνο, τότε ονομάζεται αναερόβιος μεταβολισμός.*

Σχέση φυσικής κατάστασης και υγείας

Φυσική κατάσταση είναι η ικανότητα του σώματός σου να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Δείκτες της καλής φυσικής κατάστασης είναι:

Αντοχή είναι η ικανότητα του σώματος να εργάζεται για μεγάλες χρονικές περιόδους χωρίς να κουράζεται. Είναι συνδυασμός καρδιοαναπνευστικής αντοχής και μυϊκής δύναμης.

Δύναμη είναι η ικανότητα ενός μυός ή ομάδας μυών να παράγουν έργο.

Ευλυγισία ή ευκαμψία είναι το εύρος κίνησης μιας άρθρωσης.

Ταχύτητα είναι η ικανότητα να κινείς το σώμα σου ή μέρος αυτού γρήγορα.

Σύνθεση σώματος είναι το ποσοστό λίπους και άλιπης μάζας του σώματός σου. Το σωματικό λίπος δεν πρέπει να είναι πάρα πολύ ή πολύ λίγο.

- Χρειάζεσαι ένα ελάχιστο επίπεδο φυσικής κατάστασης σε κάθε κατηγορία.
- Το επίπεδο που χρειάζεσαι εξαρτάται από τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος που ζεις.
- Οι αθλητές χρειάζονται υψηλότερο επίπεδο φυσικής κατάστασης από τους άλλους ανθρώπους.

Δεξιότητες που επηρεάζονται από τη φυσική κατάσταση

Για να είσαι καλός σε κάποιο σπορ, πρέπει να έχεις ένα καλό γενικό επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Ταχυδύναμη – ένας συνδυασμός δύναμης και ταχύτητας.

Ευκινησία – η ικανότητα να αλλάζει το σώμα θέση και κατεύθυνση γρήγορα.

Ισορροπία – η ικανότητα να διατηρεί το σώμα μια θέση χωρίς περιττές κινήσεις ή πτώσεις.

Καλή συναρμογή- η ικανότητα να κινούνται μέρη του σώματος συντονισμένα και με ακρίβεια.

Μια καλή αίσθηση του χρόνου – η ικανότητα να αντιδράς τη σωστή στιγμή.

Γιατί το σώμα πρέπει να είναι δυνατό και ευλύγιστο

Η ανάπτυξη της δύναμης παρέχει προστασία εναντίον των τραυματισμών των τενόντων και των συνδέσμων που βρίσκονται σε μια άρθρωση, ενώ οι δυνατοί μύες των μηρών, των ισχίων, της μέσης και της κοιλιάς προλαμβάνουν προβλήματα που μπορούν να εμφανιστούν στη μέση. Μπορεί τα προβλήματα της μέσης να μην είναι εμφανή στην εφηβική ηλικία, αλλά αργότερα το 85% του πληθυσμού εμφανίζει κάποιο πρόβλημα στη μέση του κάποια στιγμή στη ζωή του.

Η ανάπτυξη της δύναμης είναι άμεσα συνυφασμένη με τη βελτίωση της σωματοδομής, αφού σε συνδυασμό με μια σωστή διατροφή μπορεί να αυξήσει την άλιπη σωματική μάζα και να μειώσει το ποσοστό λίπους. Ακόμα, η ανάπτυξη της δύναμης συνδέεται και με την ενδυνάμωση των οστών του σκελετού με αποτέλεσμα να μειώνεται και η πιθανότητα για οστεοπόρωση, όταν το άτομο θα φτάσει στην τρίτη ηλικία. Τέλος, η ανάπτυξη της δύναμης βελτιώνει την ψυχολογική διάθεση του ατόμου.

Τα καλά επίπεδα ευλυγισίας βοηθούν στη βελτίωση της ελαστικότητας των μυών κάνοντας πιο εύκολη τη μετακίνησή μας. Βοηθάνε στη σωστή λειτουργία των αρθρώσεων. Η καλή ευλυγισία προλαμβάνει τραυματισμούς, τόσο σε αθλητικές δραστηριότητες όσο και σε καθημερινές ασχολίες.

Η μη φυσιολογική στάση της σπονδυλικής στήλης πιέζει τα νεύρα δημιουργώντας πόνους στη μέση. Για να αποφευχθεί κάτι τέτοιο, χρειάζεται να υπάρχει καλή ευλυγισία (μαζί με καλό επίπεδο δύναμης) στους μύες των μηρών, των ισχίων, της μέσης και της κοιλιάς. Οι σφιχτοί μύες εμποδίζουν το σωστό τρόπο μετάδοσης των νευρικών εντολών από τον εγκέφαλο για την πραγματοποίηση των διαφόρων κινήσεων.

Τέλος, η καλή ευλυγισία απομακρύνει τους πόνους και τα πιασίματα που δημιουργούνται από το παρατεταμένο κάθισμα, όπως για παράδειγμα συμβαίνει όταν διαβάζει κάποιος. Το σφίξιμο αυτό των μυών απομακρύνεται με τις διατάσεις και τότε ο οργανισμός αναζωογονείται, ανανεώνεται και μπορεί να γίνει περισσότερο αποτελεσματικός στη συνέχεια.

Παράγοντες που επηρεάζουν την καλή φυσική κατάσταση

Το να έχεις καλή φυσική κατάσταση σημαίνει ότι είσαι και υγιής. Όλοι οι παρακάτω παράγοντες επηρεάζουν τη φυσική κατάσταση:

Ηλικία. Το μέγιστο επίπεδο φυσικής κατάστασης είναι στα 20-25 χρόνια. Από εκείνο το σημείο και πέρα αρχίζει να φθίνει.

Φύλο. Γύρω στα 11 χρόνια τα αγόρια αρχίζουν να ψηλώνουν και να γίνονται δυνατότερα από τα κορίτσια. Τα κορίτσια όμως είναι περισσότερο ευλύγιστα.

Διατροφή. Είναι απαραίτητη μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.

Άσκηση. Πολύ σημαντικός παράγοντας που, όταν υπάρχει σε συστηματική βάση, εξισορροπεί τη φθορά λόγω ηλικίας και βοηθάει να διατηρηθεί η φυσική κατάσταση σε καλά επίπεδα σε μεγαλύτερες ηλικίες.

Κινητική δυσκολία. Η ύπαρξη μίας κινητικής δυσκολίας μπορεί να μην επιτρέπει σε κάποιον να ασχοληθεί με συγκεκριμένες δραστηριότητες. Υπάρχουν όμως πλήθος άλλων δραστηριοτήτων με τις οποίες μπορεί να ασχοληθεί κανείς.

Ασθένεια και κόπωση. Δεν μπορεί ένα άτομο να είναι στην καλύτερη δυνατή κατάσταση, αν είναι άρρωστο ή κουρασμένο. Η επαρκής ξεκούραση είναι απαραίτητη.

Κατασκευή σώματος. Ο σωματότυπος του κάθε ατόμου είναι περισσότερο κατάλληλος για κάποιες δραστηριότητες και λιγότερο κατάλληλος για κάποιες άλλες.

Λήψη βλαβερών ουσιών. Το αλκοόλ, τα τσιγάρα και άλλου είδους ναρκωτικά περιέχουν χημικές ουσίες που επηρεάζουν τις λειτουργίες του σώματος. Μειώνουν το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και βλάπτουν την υγεία.

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και η σχέση του με την υγεία

Πολλές συμπεριφορές και συνήθειες που έχουν ουσιαστική επίδραση στην υγεία για όλη τη ζωή διαμορφώνονται στην παιδική και εφηβική ηλικία. Για το λόγο αυτό, οι υγιεινές συμπεριφορές πρέπει να μας απασχολούν ιδιαίτερα στα χρόνια του σχολείου. Ο αθλητισμός και το μάθημα της Φυσικής Αγωγής βοηθάνε ουσιαστικά στη διαμόρφωση ενός διά βίου υγιεινού τρόπου ζωής.

Οι κρίσιμοι παράγοντες που ευθύνονται για τις καρδιοπάθειες διαμορφώνονται νωρίς από την εφηβική ηλικία, για το λόγο αυτό η άσκηση και η καλή φυσική κατάσταση των νέων πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα. Έτσι, επιτυγχάνεται σε μεγάλο βαθμό η πρόληψη των ασθενειών.

Η σχολική ηλικία είναι η καλύτερη ηλικία για να ανακαλύψεις τα οφέλη της άσκησης και για να μάθεις να γυμνάζεσαι. Μερικές συμπεριφορές κατά την εφηβική ηλικία που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία στο μέλλον είναι η κακή διατροφή, το κάπνισμα και η έλλειψη άσκησης.

Γιατί η άσκηση βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ατόμων

Η συστηματική άσκηση συμβάλλει στην ποιότητα ζωής, επειδή:

- Βοηθάει στην ψυχική ευεξία, στην καλή διάθεση, στον έλεγχο του στρες, στην καλή εμφάνιση του σώματος, στην ψυχική και σωματική δύναμη, την αντοχή και την ευκινησία.
- Βοηθάει στον έλεγχο και διατήρηση του ιδανικού βάρους.
- Βοηθάει στην αύξηση των ορίων της ζωής και στη μείωση των προβλημάτων των ατόμων της τρίτης ηλικίας.

Ποιότητα ζωής σημαίνει μέτρο. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να επιδρά και αρνητικά στην ποιότητα της ζωής δημιουργώντας κακή διάθεση, υπερκόπωση, τραυματισμούς ή διατροφικές ανωμαλίες.

Ενήλικα άτομα περπατούν σε πάρκα αναψυχής. Η καλύτερη άσκηση

Η άσκηση μάς αποτρέπει από το κάπνισμα

Ο περιορισμός του αριθμού των καπνιστών και ειδικότερα των νέων που καπνίζουν αποτελεί έναν από τους βασικούς στόχους πολλών χωρών σήμερα. Οι περισσότεροι καπνιστές αρχίζουν πριν την ηλικία των 14 ετών. Το 90% των καπνιστών αρχίζουν πριν την ηλικία των 19 ετών. Οι εταιρίες καπνού προσπαθούν να κάνουν το κάπνισμα ελκυστικό στους νέους προβάλλοντάς το ως διασκεδαστικό, αρρενωπό για τα αγόρια, θηλυπρεπές για τα κορίτσια, ότι είναι σέξι και δίνει στυλ.

Οι εταιρίες καπνού στοχεύουν στους εφήβους

Σκεφθείτε για λίγο το θέμα και συζητήστε το με τους συμμαθητές σας ή με τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

Το κάπνισμα δε σημαίνει ωριμότητα

Πολλά άτομα και ιδιαίτερα οι νέοι καπνίζουν για κάποιους «αφελείς» κοινωνικούς λόγους.

- Νομίζουν ότι κάνουν τους εαυτούς τους να φαίνονται μεγαλύτεροι.
- Νομίζουν ότι γίνονται πιο λαμπεροί όπως οι αστέρες του κινηματογράφου.
- Νιώθουν πιο "άνετοι" μπροστά στους φίλους τους.

Στην πραγματικότητα το τσιγάρο κάνει μόνο κακό και στην εμφάνισή σου και στο δέρμα σου και στο σώμα σου και στην υγεία σου.

Άσκηση 3.6 Δες την εικόνα δίπλα και σκέψου; Το κάπνισμα είναι τόσο ελκυστικό; Γράψε τη γνώμη σου.

……

……

……

…………………………………………………………………………

Σκεφτείτε ακόμα:

Οι καπνιστές συχνά **μυρίζουν άσχημα!**

Το κάπνισμα **κοστίζει!**

Οι καπνιστές **θα γεράσουν πιο γρήγορα απ' ό,τι οι μη καπνιστές!**

Το κάπνισμα σε **κουράζει,** όταν γυμνάζεσαι.

Το κάπνισμα κάνει **δύσκολη την αναπνοή σου.**

Όταν καπνίζεις, **πονούν τα πόδια σου** με λίγο περπάτημα παραπάνω.

Τι αξίζει να μιμείται κανείς

Όλοι συμφωνούν ότι το κάπνισμα θεωρείται υπεύθυνο για τις πολλές αιτίες θανάτου. Η αποχή από αυτό έχει ευεργετική επίδραση στην υγεία. Δυστυχώς, οι έφηβοι αποτελούν την πιο ραγδαία εξελισσόμενη ομάδα καπνιστών. Η περίοδος της ζωής την οποία τα παιδιά δέχονται τις περισσότερες επιρροές για το κάπνισμα είναι αυτή του γυμνασίου και του λυκείου.

Όσο περισσότερο γυμνάζονται τα άτομα, τόσο λιγότερο καπνίζουν. Το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών δεν καπνίζει. Άτομα που κάπνιζαν στο παρελθόν σταμάτησαν να καπνίζουν, όταν άρχισαν να ασχολούνται με το τρέξιμο. Πράγματι, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και τα σπορ γενικότερα μας θωρακίζουν εναντίον του καπνίσματος. Σε γενικές γραμμές όσο πιο πολύ αθλούνται τα άτομα, τόσο πιο λίγο καπνίζουν.

Ο ρόλος των φίλων και της οικογένειας είναι καθοριστικός στη διαμόρφωση υγιεινών ή ανθυγιεινών συμπεριφορών των παιδιών. Εκπαιδευτικοί, γονείς, φίλοι, συναναστροφές, σχολικό και κοινωνικό περιβάλ-

λον επηρεάζουν τις συνήθειες των παιδιών. Σημασία έχει να μιμείται κανείς τις υγιεινές συμπεριφορές των φίλων, της οικογένειας και του κοινωνικού περιβάλλοντος γενικά και να αποφεύγει τις ανθυγιεινές.

Οι φίλοι μας και οι συνήθειες τους

Μαθητές 14 -17 χρόνων αναφέρουν ότι επηρεάζονται από τους φίλους τους να συμμετέχουν ή όχι σε αθλητικές δραστηριότητες. Συχνά αισθάνονται την πίεση των φίλων τους να κάνουν κάτι που οι ίδιοι δε θέλουν, συμπεριλαμβανομένων του καπνίσματος, της χρήσης αλκοόλ, της βίαιης συμπεριφοράς ή και της λήψης ναρκωτικών. Επίσης, δηλώνουν ανεπαρκή ενημέρωση για το κάπνισμα. Η κύρια πηγή πληροφοριών και υποστήριξής τους είναι οι οικογένειές τους. Παρόμοια, η αυξημένη ενασχόλησή τους με ευχάριστες εξωσχολικές δραστηριότητες συνδυάζεται με υγιεινές συνήθειες.

«Δυστυχώς μερικοί νομίζουν ότι συμπεριφορές όπως το κάπνισμα, η χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών, η οδήγηση δίχως δίπλωμα προσφέρουν κοινωνική αποδοχή και καταξίωση στην παρέα. Επίσης νομίζουν ότι οι συμπεριφορές αυτές προσφέρουν αίσθημα ανεξαρτησίας από τους γονείς, επίδειξη απαξίωσης των αρχών και κανόνων της συμβατικής κοινωνίας, αντιμετώπιση του άγχους, της προσδοκίας αποτυχίας και της απογοήτευσης, ή επίδειξη ωρίμανσης στο στάδιο μετάβασης από την παιδική στην εφηβική ηλικία».

Σκεφθείτε για λίγο το θέμα και συζητήστε το με τους συμμαθητές σας στην τάξη.

Αρκετοί έφηβοι σίγουρα έχουν άγχος για τη ζωή, αντιμετωπίζουν με απογοήτευση το παρόν και το μέλλον τους, δεν είναι ευχαριστημένοι με την πραγματικότητα, ενώ είναι λογικό να θέλουν να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους σχέσεις και να είναι αποδεκτοί στο χώρο τους. Η επιλογή ανθυγιεινών συνηθειών, για να γίνουν αποδεκτοί από τους συνομηλίκους τους, δεν είναι και η σοφότερη επιλογή. Αντίθετα η άσκηση για υγεία θα μπορούσε να είναι μία από αυτές τις εναλλακτικές συμπεριφορές.

Η άσκηση, ο αθλητισμός και η Φυσική Αγωγή μας μαθαίνουν την αξία των υγιεινών συνηθειών. Όσο πιο πολύ γυμναζόμαστε ως νέοι, τόσο περισσότερο θα γυμναζόμαστε ως μεγάλοι, που το έχουμε και περισσότερο ανάγκη.

Το κάπνισμα επηρεάζει την ικανότητά μου να ασκούμαι;

Το κάπνισμα όχι απλώς μειώνει το ποσό του οξυγόνου της αιμοσφαιρίνης, αλλά μειώνει και το ποσό του αέρα που μπορούν να δεχθούν τα πνευμόνια. Αυτό μειώνει την ικανότητά σου να εκτελείς αερόβιες δραστηριότητες.

Σκεφθείτε για λίγο το θέμα και συζητήστε το στην τάξη.

Ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση

Τα άτομα πρέπει να μάθουν να γυμνάζονται σε όλη τους τη ζωή, κάτι που οδηγεί εκτός από τη σωματική και στην ψυχική τους ισορροπία και στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους. Η σχολική ζωή πρέπει να μας προετοιμάζει κατάλληλα για το υπόλοιπο του βίου.

Άσκηση 3.7 *Τι μπορεί να αισθάνεται αυτός ο σκιέρ; Μπορείτε να γράψετε μερικές σκέψεις σας;*

Απάντηση..

....

....

....

....

....

....

....

....

Άσκηση 3.8 *Είναι αλήθεια ότι η άσκηση μάς επηρεάζει και ψυχολογικά. Σημείωσε τι γνώριζες και τι δε γνώριζες από τις πληροφορίες που δίνει ο παρακάτω πίνακας*

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ	Το γνώριζα	Δεν το γνώριζα
Καλή διάθεση, νιώθουμε όμορφα.		
Λιγότερο στρες και ένταση, ένας τρόπος να χαλαρώνουμε.		
Διασκέδαση και ευχαρίστηση.		
Ωραίο σώμα και καλύτερη εμφάνιση.		
Σιγουριά και αυτοπεποίθηση.		
Καλύτερη πνευματική απόδοση.		
Καλύτερη αυτοσυγκέντρωση.		
Πιο ευχάριστο ύπνο.		
Ζωντάνια, χαρά, και ευχαρίστηση.		
Παρέες και κοινωνικές σχέσεις.		
Ευχαρίστηση της ομαδικής δουλειάς μέσα από τα παιγνίδια.		
Καλές σχέσεις με τους άλλους.		
Χαλάρωση από το σχολείο, το άγχος και τις καθημερινές έγνοιες.		

Πράγματι, υπάρχουν πολλοί ακόμα σοβαροί λόγοι για να γυμναζόμαστε συστηματικά, ή να ασχολούμαστε με σπορ και φυσικές δραστηριότητες. Η άσκηση είναι μια ευχάριστη δραστηριότητα, βελτιώνει τη διάθεση, περιορίζει το στρες και την ένταση που νιώθουμε συχνά. Νιώθουμε μια σιγουριά, όταν το σώμα μας είναι γυμνασμένο, συγκεντρωνόμαστε καλύτερα και πραγματικά αποδίδουμε καλύτερα στα μαθήματα ή στη δουλειά μας.

Σκεφθείτε και συζητήστε στην τάξη το παρακάτω θέμα.

Άτομα που γυμνάζονται τουλάχιστο 2 ή 3 φορές την εβδομάδα ή περπατούν καθημερινά, θυμώνουν λιγότερο, έχουν λιγότερο στρες και λιγότερα προβλήματα κατάθλιψης σε σχέση με αυτούς που δεν γυμνάζονται. Επίσης νιώθουν ότι είναι πιο υγιή και έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση.

Η ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση στην οποία τα άτομα αισθάνονται πνευματική ευεξία, είναι ικανοποιημένα από τον εαυτό τους, τους ρόλους τους στη ζωή και τις σχέσεις τους με τους άλλους. Τα άτομα νιώθουν αποτελεσματικότητα, ευτυχία, σταθερή θετική διάθεση, πνευματική ετοιμότητα, κοινωνικά αποδεκτή συμπεριφορά και γενικά ευχαρίστηση.

Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες κάνει τα μικρά παιδιά και τους νέους να νιώθουν πιο σίγουροι για τον εαυτό τους. Τα άτομα μεγάλης ηλικίας που γυμνάζονται συστηματικά θεωρούν τον εαυτό τους σημαντικό μέλος της οικογένειάς τους και του στενού τους φιλικού περιβάλλοντος, ενώ τα άτομα που κάνουν καθιστική ζωή εμφανίζουν τάσεις απομόνωσης.

Όσο πιο πολύ συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες τα άτομα, τόσο περισσότερη ψυχική ευεξία νιώθουν.

Άσκηση 3.9 *Στη φωτογραφία αποτυπώνεται μια εντυπωσιακή προσπάθεια. Μπορείτε να φαντασθείτε τα συναισθήματα του αθλητή αυτού;*

Γράψτε μερικά. ……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

Άσκηση και παχυσαρκία

Τι είναι παχυσαρκία;

Τι επιπλοκές δημιουργούνται, όταν κάποιος ξεφεύγει από τα φυσιολογικά όρια του ποσοστού του σωματικού λίπους;

Ποια είναι η επίδραση της άσκησης στη μείωση της παχυσαρκίας και των επιπλοκών που δημιουργεί αυτή;

Ορισμένη ποσότητα σωματικού λίπους είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Όταν όμως η αποθηκευμένη ποσότητα λίπους είναι μεγάλη, όπως συμβαίνει στην παχυσαρκία, τότε δημιουργούνται σοβαρές επιπλοκές στη λειτουργία του μεταβολισμού και του καρδιαγγειακού συστήματος. Ταυτόχρονα όμως, προβλήματα εμφανίζονται και όταν η ποσότητα του σωματικού λίπους μειώνεται πάρα πολύ, πέρα από τα φυσιολογικά όρια.

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία μπορεί να συμβάλλουν σε εκφυλιστικές ασθένειες όπως οι καρδιοπάθειες, ο διαβήτης, η υπέρταση και το άσθμα. Άτομα με μέτριο βαθμό παχυσαρκίας έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να πεθάνουν νωρίτερα, ενώ η πιο σοβαρή μορφή παχυσαρκίας μπορεί να προκαλέσει μέχρι και 70% υψηλότερη συχνότητα θανάτων.

Σύνθεση του σώματος

Για να λειτουργεί σωστά ο ανθρώπινος οργανισμός, πρέπει να υπάρχει μία ελάχιστη ποσότητα λίπους. Αυτή η ποσότητα λίπους, ονομάζεται βασικό λίπος. Είναι απαραίτητη για τη σωστή ρύθμιση βασικών λειτουργιών του οργανισμού, όπως η θερμορύθμιση και η ρύθμιση των θρεπτικών ουσιών του σώματος, μεταξύ αυτών και των λιποδιαλυτών βιταμινών (A, D, E, K). Μη βασικό λίπος είναι το επιπλέον λίπος το οποίο συσσωρεύεται στο σώμα. Όταν το μη βασικό λίπος συσσωρευτεί σε υπερβολική ποσότητα και υπερβεί το ανώτατο φυσιολογικό όριο, τότε λέμε ότι το άτομο πάσχει από παχυσαρκία.

Εκτός από το λίπος το σώμα αποτελείται και από άλλα συστατικά, όπως τα οστά, οι μύες, το νερό κ.λ.π. Όλα αυτά τα συστατικά μαζί αναφέρονται ως άλιπη σωματική μάζα και αποτελούν το σωματικό βάρος εκτός του βάρους του λίπους (άλιπη σωματική μάζα = σωματικό βάρος – βάρος λιπώδους ιστού).

Πώς μπορώ να ξέρω αν έχω κανονικό βάρος

Η μέτρηση μόνο του σωματικού βάρους μπορεί να δώσει εσφαλμένες πληροφορίες σχετικά με τη σωματοδομή ενός ατόμου. Ένας απλός τρόπος αξιολόγησης της σωματοδομής είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Είναι μία μέτρηση αντικειμενική και εύκολη. Στηρίζεται στον τύπο:

ΔΜΣ = Βάρος (kg) / ΄Υψος (m)^2

Ο ΔΜΣ αποτελεί καλύτερο τρόπο αξιολόγησης της σωματοδομής από τα διαγράμματα ύψους-βάρους αλλά έχει και ο ίδιος περιορισμούς, επειδή μπορεί να κατατάξει ορισμένα άτομα σε διαφορετική κατηγορία εξαιτίας της μεγάλης ανάπτυξης μυϊκής μάζας, η οποία επέρχεται από τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Εάν ένα άτομο έχει ΔΜΣ 20-25 Kgr/M^2 τότε θεωρείται ότι είναι στη φυσιολογική ζώνη. Εάν έχει δείκτη κάτω του 20 τότε θα θεωρηθεί ως αδύνατο και ίσως να πρέπει να λάβει κάποια μέτρα.

Αν ο δείκτης είναι μεταξύ 26-30 τότε το άτομο μπορεί να χαρακτηριστεί υπέρβαρο και θα πρέπει να πάρει κάποια μέτρα αν ο δείκτης ξεπερνάει το 27-28. Αν ο δείκτης είναι πάνω απο 31 τότε το άτομο χαρακτηρίζεται ως παχύσαρκο και θα πρέπει να λάβει άμεσα μέτρα για να χάσει βάρος.

Ας πάρουμε για παράδειγμα ένα μαθητή της Γ΄ τάξης Γυμνασίου που έχει ύψος 1,78μ. και το βάρος του είναι 80 κιλά. Αυτός ο μαθητής έχει ΔΜΣ= 80/1,78^2 =80/3,17= 25,20. Αυτός ο μαθητής είναι μέσα στα φυσιολογικά όρια. Αν όμως κάποιος με το ίδιο ύψος έχει βάρος 90 κιλά, τότε έχει ΔΜΣ= 90/3,17= 31,20. Ο μαθητής θεωρείται παχύσαρκος και πρέπει να λάβει άμεσα μέτρα για να χάσει βάρος.

Άσκηση 3.10 *Συζητήστε το θέμα του διπλανού σκίτσου. Σημειώστε τα σχόλιά σας*

…………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………

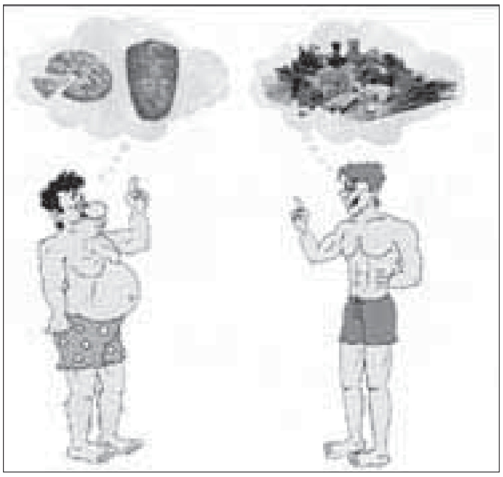
…………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………



Φυσική δραστηριότητα και παχυσαρκία

Εάν ένα άτομο θέλει να διατηρήσει σταθερό το σωματικό του βάρος και το λίπος, πρέπει να δαπανά την ίδια ποσότητα ενέργειας που προσλαμβάνει. Θα πρέπει δηλαδή να καίει τις ίδιες θερμίδες με αυτές που προσλαμβάνει. Όταν πραγματοποιείται αυτό, τότε υπάρχει ένα ισοζύγιο θερμίδων μεταξύ αυτών που προσλαμβάνει και αυτών που καίει. Η καύση των θερμίδων ημερησίως καθορίζει το βασικό μεταβολικό ρυθμό αυτού του ατόμου, ο οποίος επηρεάζεται από ένα συνδυασμό παραγόντων.

Η φυσική δραστηριότητα αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόληψης της παχυσαρκίας. Η φυσική δραστηριότητα εκτός της συνεισφοράς στην καύση θερμίδων κατά τη διάρκεια αυτής διατηρεί ή αυξάνει τη μυϊκή μάζα, η οποία με τη σειρά της αυξάνει την ενεργειακή δαπάνη ηρεμίας. Αν και τα αίτια της παχυσαρκίας είναι πολλά, είναι γνωστό πως η κύρια αιτία για την αύξηση της παχυσαρκίας είναι η υπέρμετρη πρόσληψη θερμίδων (διαμέσου της τροφής) ή η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας.

Ένα άτομο μπορεί να χάσει βάρος και όταν κάνει δίαιτα. Όμως, για να πετύχει κανείς τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας θα πρέπει να συνδυάσει τη μείωση της πρόσληψης της τροφής (δίαιτα) με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

Το μυστικό είναι οι θερμίδες. Το κλειδί λοιπόν για τη μείωση του λίπους και την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι η καύση όσο το δυνατόν περισσοτέρων θερμίδων κατά τη διάρκεια της άσκησης με παράλληλη μείωση της πρόσληψης θερμίδων με την τροφή έτσι ώστε να δημιουργηθεί αρνητικό ισοζύγιο θερμίδων.

Η μέτρια φυσική δραστηριότητα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα είναι καλύτερη για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και τον έλεγχο του ποσοστού λίπους, από την έντονη φυσική δραστηριότητα που γίνεται για μικρό χρονικό διάστημα.

Ο συνδυασμός της φυσικής δραστηριότητας και της δίαιτας για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας θα πρέπει να προτιμάται και για ένα ακόμα λόγο. Η φυσική δραστηριότητα από μόνη της μπορεί να μειώσει τα λιπίδια και το σάκχαρο του αίματος και την αρτηριακή πίεση. Μπορεί, επίσης, να μειώσει την πιθανότητα για καρδιακό επεισόδιο και για αυ-

τούς τους λόγους είναι κατανοητό ότι θα πρέπει να προτιμάται η συμμετοχή της άσκησης στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, γιατί με αυτόν τον τρόπο προκύπτουν δύο οφέλη. Πρώτον, μειώνουμε το σωματικό λίπος και δεύτερον βελτιώνουμε την υγεία. Άρα πετυχαίνουμε όπως λέει και το γνωμικό «με ένα σμπάρο δύο τρυγόνια».

Προσοχή. *Η παιδική παχυσαρκία βρίσκεται σε άνοδο και τα Ελληνόπουλα καταλαμβάνουν μία από τις πρώτες θέσεις σε αυτήν μεταξύ των Ευρωπαϊκών Χωρών. Έχει βρεθεί πως η πιο συχνή αιτία της παιδικής παχυσαρκίας είναι η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι άλλαξε ο τρόπος διασκέδασης των παιδιών και από τον παραδοσιακό τρόπο παιχνιδιού περάσαμε σε άλλες μορφές διασκέδασης, όπως η τηλεόραση, τα ηλεκτρονικά παιγνίδια και η πολύωρη ενασχόληση με τον υπολογιστή.*

Παιδική παχυσαρκία

Το πρόβλημα είναι ιδιαίτερα σοβαρό, αφού υπάρχουν έρευνες οι οποίες δείχνουν πως όταν ένα παιδί είναι παχύσαρκο, τότε η πιθανότητα να είναι παχύσαρκο και όταν θα μεγαλώσει είναι μεγαλύτερη. Αυτό θα πρέπει να το συνδυάσει κανείς και με το γεγονός ότι οι παχύσαρκοι έφηβοι (13-18 ετών) διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για την εμφάνιση καρδιοαγγειακών προβλημάτων και επεισοδίων καρκίνου από ό,τι οι μη-παχύσαρκοι συνομήλικοί τους.

Άσκηση 3.11 *Συζητήστε το θέμα του διπλανού σκίτσου. Σημειώστε τα σχόλιά σας.*

…………………………………………………………………
…………………………………………………………………
…………………………………………………………………
…………………………………………………………………
…………………………………………………………………
…………………………………………………………………
…………………………………………………………………
…………………………………………………………………
…………………………………………………………………

Από τις σημερινές σας συνήθειες, σημειώστε τις τροφές που σας αρέσουν, αλλά πρέπει να τις περιορίσετε. ……………………………………………

…………………………………………………………………
…………………………………………………………………
…………………………………………………………………
…………………………………………………………………
…………………………………………………………………
…………………………………………………………………
…………………………………………………………………
…………………………………………………………………

Πώς ελέγχεις το βάρος σου

- Να τρως υγιεινά και ισορροπημένα και να γυμνάζεσαι συστηματικά. Τότε το σώμα χρησιμοποιεί το περιττό λίπος, για να βρει την επιπλέον ενέργεια που του χρειάζεται.
- Οι μύες σου αναπτύσσονται, όταν γυμνάζεσαι. Οι μύες έχουν περισσότερο βάρος από το λίπος, αλλά καταλαμβάνουν λιγότερο χώρο. Έτσι μπορεί να έχεις τα ίδια κιλά, αλλά να φαίνεσαι πιο αδύνατος ή αδύνατη.
- Η συστηματική άσκηση αυξάνει το βασικό μεταβολικό ρυθμό. Αυτό σημαίνει ότι μπορείς να χρησιμοποιείς περισσότερο αποθηκευμένο λίπος ακόμα και όταν αναπαύεσαι.
- Η συστηματική άσκηση περιορίζει μερικώς την όρεξη. Έτσι πιο εύκολα θα λες όχι στο φαγητό.

Άσκηση 3.12 Διαβάστε τον παρακάτω πίνακα. Υπογραμμίστε τι κατά την άποψή σας είναι σωστό και τι λάθος. Εργαστείτε σε ομάδες.

1. **Λάθος/Σωστό:** Η άσκηση δεν μπορεί να μειώσει το λίπος, γιατί χρειάζονται πολλές ώρες άσκησης για το χάσιμο λίγων γραμμαρίων λίπους.
2. **Λάθος/Σωστό:** Δεν μπορείς να χάσεις σωματικό λίπος, αν κατά το ίδιο χρονικό διάστημα λαμβάνεις περισσότερες θερμίδες από όσες καταναλώνεις.
3. **Λάθος/Σωστό :** Η άσκηση δε βοηθά στη μείωση του σωματικού λίπους, γιατί αυξάνει την όρεξη.
4. **Λάθος/Σωστό :** Αν ασκείσαι ήπια, δεν αυξάνεται η όρεξή σου. Ακόμη και αν ασκείσαι ιδιαίτερα έντονα, η όρεξη δεν αυξάνεται τόσο, ώστε να λαμβάνεις υπερβολική τροφή. Άλλες είναι οι αιτίες που οδηγούν τα άτομα να τρώνε υπερβολικά.
5. **Λάθος/Σωστό :** Τα περισσότερα υπέρβαρα άτομα έχουν ορμονικό πρόβλημα.
6. **Λάθος/Σωστό :** Τα περισσότερα υπέρβαρα άτομα τρώνε πολύ και/ ή ασκούνται πολύ λίγο.

Σωστές απαντήσεις. 1 λάθος, 2 σωστό, 3 λάθος, 4 σωστό, 5 λάθος, 6 σωστό.

Άσκηση και στρες

Σε μεγάλο αριθμό ασθενειών έχει επιβεβαιωθεί η στενή σχέση και η αλληλεπίδραση μεταξύ παθήσεων σώματος και πνεύματος. Αυτές οι ασθένειες ονομάζονται ψυχοσωματικές. Ένας από τους καλύτερους και φυσικότερους τρόπους για την αντιμετώπιση του στρες είναι η άσκηση. Όταν οι νέοι ασκούνται σωστά και διασκεδάζουν με αυτό που κάνουν, τότε αυξάνεται η ενεργητικότητά τους, βελτιώνεται ο ύπνος και η διάθεσή τους και μειώνεται το στρες.

Οι απαιτήσεις της καθημερινής ζωής, τα μαθήματα, οι εξετάσεις, τα προσωπικά προβλήματα ανάπτυξης και εφηβείας δημιουργούν μια διαρκή πίεση και ένταση στους μαθητές και τις μαθήτριες. Το στρες εμφανίζεται, όταν οι απαιτήσεις του περιβάλλοντος όπως τις αντιλαμβάνεται το άτομο υπερβαίνουν τις δυνατότητες αντιμετώπισής τους από αυτό. Έτσι, το στρες δημιουργείται από τον τρόπο που βλέπουμε τα πράγματα. Είναι η ερμηνεία που δίνουμε για μια κατάσταση και το πιθανό αποτέλεσμα αυτής και όχι μια αντικειμενική πραγματικότητα. Το παράλογο είναι ότι το άτομο ανησυχεί και έχει στρες για ένα γεγονός που δεν έχει συμβεί ακόμα.

Οι μαθητές που δεν καταφέρνουν να χαλαρώνουν, όταν χρειάζεται και βρίσκονται σε μια διαρκή ένταση, κουράζονται πιο πολύ και σωματικά και πνευματικά. Έτσι η απόδοσή τους μειώνεται και στα σπορ και σε καθημερινές δραστηριότητες, αλλά και στα μαθήματά τους.

Πολλά μπορεί να κάνει κανείς για να μειώσει το στρες. Εδώ προτείνονται δύο αποτελεσματικοί τρόποι.

- **Πρώτος τρόπος.** Είναι αλήθεια ότι η συστηματική άσκηση, η φυσική αγωγή και το παιγνίδι μειώνουν το στρες. Γι' αυτό γυμναστείτε.
- **Δεύτερος τρόπος.** Οι τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής βοηθούν στην καλύτερη σωματική και πνευματική απόδοση. Βοηθούν τα παιδιά να ηρεμούν, να μαθαίνουν καλύτερα, να εστιάζουν καλύτερα την προσοχή τους και να αντιμετωπίζουν το στρες. Οι τεχνικές χαλάρωσης βοηθούν τους μαθητές τόσο μέσα όσο και έξω από το σχολείο. Γι' αυτό μάθετε και κάνετε καθημερινή σας συνήθεια τις παρακάτω ασκήσεις.

Εξάσκηση της αναπνοής

Η σωστή αναπνοή είναι ένας από τους απλούστερους τρόπους για να ελέγχει κανείς το άγχος του, την ένταση των μυών του και να επιτυγχάνει τη χαλάρωση. Όταν είμαστε ήρεμοι και χαλαροί, τότε η αναπνοή είναι απαλή, βαθιά και ρυθμική. Όταν βρισκόμαστε κάτω από πίεση και ένταση, τότε η αναπνοή είναι πιο σύντομη και μη φυσιολογική. Πολλοί μαθητές κάτω από την πίεση μιας άσκησης δυσκολεύονται να συντονίσουν την αναπνοή τους και αυτό επηρεάζει αρνητικά την απόδοσή τους. Σε ασκήσεις που δε γνωρίζουν καλά και τις εκτελούν για πρώτη φορά, αλλά κυρίως σε έντονα πιεστικές προσπάθειες, είτε κρατούν την αναπνοή τους, είτε αναπνέουν πολύ βιαστικά και κοφτά με το πάνω μέρος των πνευμόνων. Οι δυο αυτές καταστάσεις δημιουργούν ένταση και σύσπαση στους μύες και περιορίζουν την απόδοση. Με λίγη εξάσκηση η αναπνοή βελτιώνεται και μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά.

Περιγραφή άσκησης αναπνοής

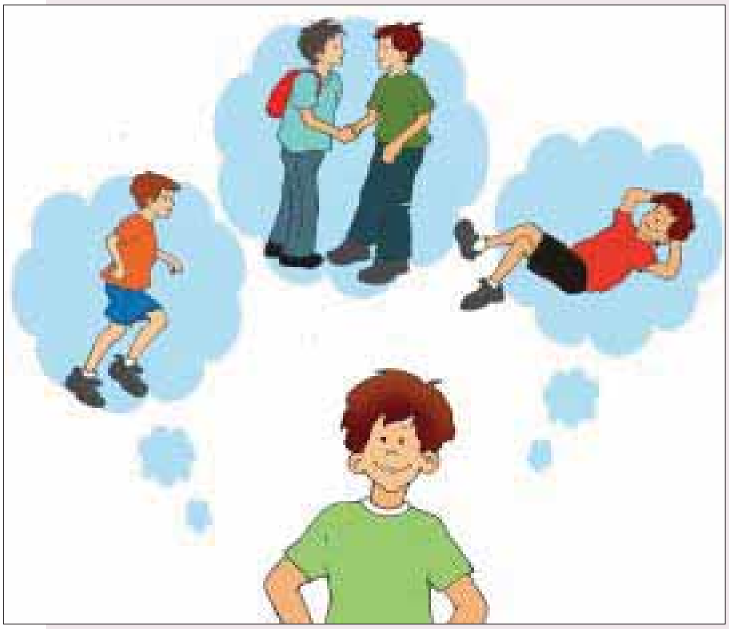
Χρησιμοποίησε την παρακάτω άσκηση μετά από μια έντονη προσπάθεια ή κάθε φορά πριν από ένα κρίσιμο γεγονός που θεωρείς ότι σου προκαλεί ένταση. Χρησιμοποίησε επίσης την άσκηση αυτή στο τέλος του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

Άσκηση 3.13
Κάνε μια εισπνοή βαθιά και αργά από τη μύτη και φαντάσου ότι τα πνευμόνια σου είναι ένα μπαλόνι που φουσκώνει και γίνεται μεγάλο, μεγάλο, μεγάλο... Άφησε τον αέρα να γεμίσει όλο το στήθος. Κάνε την εκπνοή αργά με το στόμα. Προσπάθησε να νιώθεις τους μύες των ώμων και των χεριών να χαλαρώνουν και φαντάσου ότι το μπαλόνι ξεφουσκώνει αργά, αργά, αργά... Νιώσε το σώμα σου χαλαρό και άνετο.

Μια χρήσιμη άσκηση για το σπίτι ή μέσα στην τάξη.

Άσκηση 3.14
- *Κάθισε στην καρέκλα όπως στο διπλανό σκίτσο, με τα χέρια πάνω στους μηρούς.*
- *Σκύψε αργά, φτάνοντας τα χέρια σου μέχρι τα πέλματα, ενώ ταυτόχρονα βγάλε τον αέρα μετρώντας αργά μέχρι το 4.*
- *Ανέβα πάνω στην αρχική θέση, μετρώντας ξανά μέχρι το 4, ενώ ταυτόχρονα κάνε εισπνοή.*
- *Μείνε εκεί για λίγο και επανάλαβε ξανά, 5 έως 7 φορές.*

Άσκηση 3.15
Σημειώστε μερικά καθημερινά πράγματα ή υποχρεώσεις σας που σας αγχώνουν.
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....



Άσκηση 3.16

Σημειώστε τι θα κάνετε για να περιορίσετε το άγχος σας.

………………………………………………………
………………………………………………………
………………………………………………………
………………………………………………………
………………………………………………………
………………………………………………………
………………………………………………………
………………………………………………………
………………………………………………………
………………………………………………
………………………………………………………

Άσκηση 3.17

Με βάση τις πληροφορίες του κεφαλαίου αυτού, ετοιμάστε ένα κείμενο με συνοπτικές οδηγίες, ώστε να ενημερώσετε τους γονείς σας για τη σημασία της άσκησης στην υγεία.

Συγκεντρώστε υλικό και οργανώστε μια εκδήλωση μόνοι σας για το κάπνισμα, την άσκηση και τις επιπτώσεις στην υγεία.

Οργανώστε ένα διαγωνισμό σε όλο το σχολείο και βραβεύσετε: το καλύτερο σκίτσο, αφίσα ή κολάζ που προβάλλει την αξία της άσκησης στην υγεία και τον διά βίου αθλητικό τρόπο ζωής.

Με λίγα λόγια

Η Φυσική Αγωγή μάς μαθαίνει να ζούμε υγιεινά. Πρέπει να αγαπούμε τον αθλητισμό, να σκεφτόμαστε τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και να είμαστε σίγουροι ότι ευκαιρίες για άσκηση πάντα υπάρχουν. Από εμάς εξαρτάται και αξίζει για την υγεία μας σωματική και ψυχική και την καλύτερη απόδοση στο σχολείο να γυμναζόμαστε συστηματικά. Η υγεία επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, που διαρκώς μεταβάλλονται και η προσωπική μας συμβολή στη διατήρησή της είναι καθοριστική. Η άσκηση είναι ίσως ο πιο σημαντικός παράγοντας καθορισμού του επιπέδου υγείας. Εξαρτάται από εμάς τους ίδιους πόσο θα γυμναστούμε και κατά συνέπεια πόσο θα φροντίσουμε την υγεία μας.

Βιβλιογραφία

Allsen, P., Harrison, J., Vance, B. (1997). *Fitness for life. An individualized approach.* Madison: Brown & Benchmark.
Fountain, S., Goodwin, L. (2002). *PE to* 16. Oxford: Oxford University Press.
Taylor, S. E. (1999). *Health psychology.* Boston: McGraw, Hill.
Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. & Παπαϊωάννου, Α. (2001). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό.* Θεσσαλονίκη: Α. & Π. Χριστοδουλίδη.

Πηγές στο Διαδίκτυο

www.missionnutrition.ca/
www.healthykids.com
www.nutrition.gov/
www.autonomy.com/
www.ccsa.ca
www.acsm.org
www.shapeup.org/fitness
www.fitnesslink.com
www.cdc.gov.
www.health.org/

ΜΕΘΟΔΟΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Σκοπός του κεφαλαίου είναι να μάθετε τι πρέπει να κάνετε, για να γυμνάζεστε σωστά μόνοι σας, στην καθημερινή σας ζωή.

Στόχοι:

Αφού διαβάσεις το κεφάλαιο που ακολουθεί, θα μάθεις:

- ✔ Ποιες είναι οι καθημερινές δραστηριότητες που γυμνάζουν.
- ✔ Πώς βελτιώνεται η αερόβια ικανότητα.
- ✔ Πώς βελτιώνεται η αναερόβια ικανότητα.
- ✔ Ποια είναι τα βασικά τεστ αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης.

Πώς να ασκηθείτε μόνοι σας

Το σωστό για τους νέους είναι να γυμνάζονται τακτικά, να συμμετέχουν πάντα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, να ασχολούνται με τον αθλητισμό σε αθλητικούς συλλόγους, να πηγαίνουν σε γυμναστήρια και γενικά να συμμετέχουν συχνά σε φυσικές δραστηριότητες. Αν τα παραπάνω είναι δύσκολα για ένα νέο, λόγω του τρόπου ζωής και των υποχρεώσεων στο σχολείο, υπάρχουν και άλλες ευκαιρίες για κίνηση.

Άσκηση 4.1 Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα για να εκτιμήσεις πόσο κινητικά δραστήριος/α είσαι.

Όταν είσαι στο σπίτι	Σπάνια	Συχνά
1 Εκτελείς ένα απλό πρόγραμμα διατάσεων καθώς πλένεις τα δόντια σου ή παρακολουθείς τηλεόραση ή περιμένεις να ετοιμαστεί το φαγητό σου.		
2 Ξεσκονίζεις, σκουπίζεις, τακτοποιείς το δωμάτιό σου.		
3 Βοηθάς στις δουλειές του σπιτιού.		
4 Βοηθάς σε δουλειές σχετικές με τον κήπο.		
5 Κάνεις δουλειές στον εξωτερικό χώρο του σπιτιού, π.χ. σκουπίζεις, μαζεύεις φύλλα κ.λπ.		
Όταν είσαι στο σχολείο		
6 Συμμετέχεις με ζήλο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.		
7 Εκτελείς ασκήσεις με το σχοινάκι.		

		Σπάνια	Συχνά
8	Παίρνεις μέρος σε ομάδες που δημιουργούνται εντός σχολείου και περιλαμβάνουν αθλητικές δραστηριότητες.		
9	Δοκιμάζεις νέα παιχνίδια και αθλήματα.		
10	Δηλώνεις συμμετοχή στις σχολικές ομάδες.		
Γενικά			
11	Χρησιμοποιείς τις σκάλες αντί να ανεβαίνεις με το ασανσέρ.		
12	Όταν έχεις ελεύθερο χρόνο ή κάνεις ένα διάλειμμα από τα μαθήματά σου, πηγαίνεις για έναν περίπατο.		
13	Αποφεύγεις την τηλεόραση.		
14	Κάνεις διατάσεις, όταν μπορείς, για να ξεμουδιάζεις.		
15	Γελάς πολύ.		
16	Στον ελεύθερο χρόνο σου κινείσαι πολύ.		
17	Στις διακοπές σου προτιμάς φυσικές δραστηριότητες και κινείσαι.		
Στις μετακινήσεις σου			
18	Περπατάς, χρησιμοποιείς πατίνι ή ποδήλατο για κοντινές μετακινήσεις όπως για ψώνια, στο ταχυδρομείο, στο πάρκο.		
19	Χρησιμοποιείς τα μέσα μαζικής μεταφοράς, όταν εξυπηρετούν.		

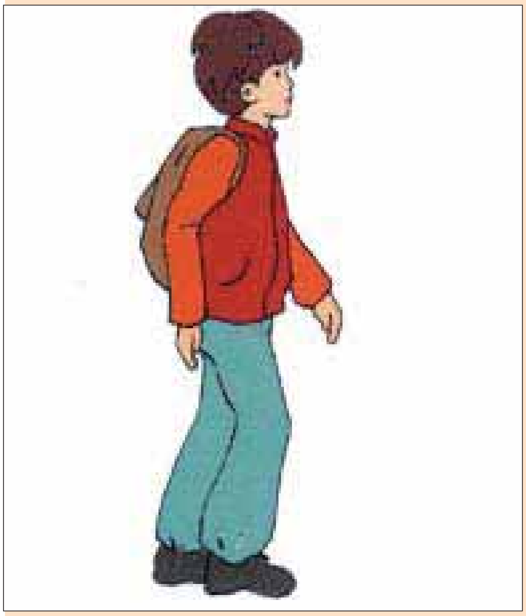
ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν στις πιο πολλές ερωτήσεις απαντήσεις «σπάνια», τότε κάτι πρέπει να κάνεις για να κινείσαι περισσότερο.

Μερικές απλές και ευχάριστες δραστηριότητες

Στην καθημερινή ζωή πράγματι υπάρχουν πολλές φυσικές δραστηριότητες που μπορεί να κάνει κάποιος. Από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου μπορείς να καταλάβεις ότι πιθανότατα εκτελείς πολύ συχνά στην καθημερινή σου ζωή δραστηριότητες που σε γυμνάζουν. Αν δεν κάνεις τίποτα από τα παραπάνω, πρέπει να προβληματιστείς και να ξεκινήσεις αμέσως. Ας δούμε μερικές χρήσιμες δραστηριότητες.

Ποδηλασία: είναι από τις πιο δημοφιλείς δραστηριότητες. Για να έχει επίδραση στην προαγωγή της υγείας, θα πρέπει να γίνεται τουλάχιστον σε μέτρια ένταση.

Οικιακές εργασίες: δραστηριότητες όπως το ξεσκόνισμα, το καθάρισμα του σπιτιού έχουν μικρή, αλλά θετική επίδραση στην υγεία. Πιο έντονες εργασίες, όπως η μετακίνηση των επίπλων, έχουν περισσότερη συνεισφορά στην προαγωγή της υγείας και ιδιαίτερα όταν συνδυάζονται με άλλες δραστηριότητες παρόμοιας έντασης.



Περπάτημα: έχει θετική επίδραση, όταν είναι γρήγορο και επαναλαμβάνεται τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Ωστόσο μικρότεροι περίπατοι μπορούν να έχουν θετική συνεισφορά στην προαγωγή της υγείας, όταν αποτελούν μέρος ενός γενικότερου προγράμματος άσκησης.

Ανέβασμα σκάλας: για όσους ζουν σε πολυκατοικίες, η χρησιμοποίηση της σκάλας αντί του ανελκυστήρα είναι μια πολύ καλή καθημερινή συνήθεια που μπορεί να βοηθήσει στην προαγωγή της υγείας. Και κυρίως είναι εφικτή σε ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ βάση.

Άσκηση 4.2 Πώς να θέσεις στόχους για πιο κινητικά δραστήρια ζωή.
Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα:

1. *Στην πρώτη στήλη σημείωσε τώρα ποιες από τις συμπεριφορές αυτές που δεν κάνεις σήμερα, θα αρχίσεις να τις εφαρμόζεις από αύριο (π.χ. θα πηδάω σχοινάκι, θα τρέχω).*
2. *Στη δεύτερη στήλη σημείωσε ακριβώς το χρόνο που θα γυμναστείς (π.χ. 15 λεπτά την ημέρα, τα απογεύματα), ή την απόσταση που θα διανύσεις (π.χ. 3 χιλιόμετρα τρέξιμο).*
3. *Στην τρίτη στήλη σημείωσε πόσες φορές την εβδομάδα (π.χ. 3 φορές).*

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΙΣ

4. *Στις επόμενες στήλες σημείωσε τι έκανες κάθε εβδομάδα.*
5. *Στην τελευταία στήλη κάνε την πρόσθεση μετά από ένα μήνα.*
   Είσαι ικανοποιημένος ή ικανοποιημένη από το αποτέλεσμα;
   Αν όχι, σχεδίασε το στόχο σου για τον επόμενο μήνα καλύτερα.

Προσοχή! Οι στόχοι πρέπει να γράφονται κάθε εβδομάδα. Αλλιώς ξεχνιούνται και δεν εφαρμόζονται.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΘΑ ΚΑΝΩ ΑΥΡΙΟ	ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΘΑ ΤΟ ΚΑΝΩ	1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΣΥΝΟΛΟ ΜΗΝΟΣ
τρέξιμο	3 χιλιόμετρα	3 φορές	3 φορές	3 φορές	3 φορές	2 φορές	11 φορές
1							
2							
3							
4							
5							

Οδηγίες για άσκηση ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες

Είναι απαραίτητο, πριν αρχίσεις οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, να βεβαιωθείς ότι δεν έχεις κανένα πρόβλημα υγείας. Επειδή είσαι σε νεαρή ηλικία, το πιθανότερο είναι να είσαι απόλυτα υγιής, ωστόσο αυτό πρέπει να το επιβεβαιώσει ο γιατρός. Γνωρίζεις τι πρέπει να κάνεις γενικά;

Όταν ο καιρός είναι ζεστός και υγρός

Ακολούθησε τις παρακάτω οδηγίες, ώστε να αποφύγεις την εξάντληση λόγω ζέστης ή σε ακραίες περιπτώσεις τη θερμοπληξία. Απόφευγε την υπερβολική ζέστη και υγρασία.

Να αρχίζεις σταδιακά. Όσο το σώμα σου εξοικειώνεται με την άσκηση στο ζεστό περιβάλλον, ανταποκρίνεται καλύτερα. Ξεκίνα την όποια άσκηση με μικρά χρονικά διαστήματα των 15-30 λεπτών, τα οποία θα αυξάνεις σταδιακά.

Πίνε τακτικά νερό, όταν ο καιρός είναι ζεστός και γυμνάζεσαι

Πίνε τακτικά νερό. Όταν ο καιρός είναι ζεστός, το σώμα σου «απαιτεί» περισσότερο νερό από ό,τι όταν ο καιρός είναι κρύος. Χρειάζεται να πίνεις άφθονο νερό, για να αντικαθιστάς το νερό που χάνεται με τον ιδρώτα. Μην περιμένεις να γίνει πολύ έντονη η δίψα για να πιείς νερό.

Η ποσότητα των υγρών που πρέπει να προσλαμβάνει καθείς όταν κάνει ελαφριά δραστηριότητα (π.χ. γρήγορο περπάτημα) σε μία θερμοκρασία 32°C είναι γύρω στα 400 ml (δύο περίπου ποτήρια).

Να φοράς κατάλληλα ρούχα. Ρούχα τα οποία επιτρέπουν τον αέρα να περνά και έτσι να δροσίζεται το σώμα σου. Επίσης τα ρούχα σου θα πρέπει να είναι ανοιχτόχρωμα, για να αντανακλούν τις ακτίνες του ήλιου.

Να ξεκουράζεσαι τακτικά. Η φυσική δραστηριότητα αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος. Σε τακτά χρονικά διαστήματα σταμάτα και ξεκουράσου σε σκιερό μέρος, για να βοηθήσεις το σώμα σου να μειώσει τη θερμοκρασία του.

Προστάτεψε τον εαυτό σου από τον ήλιο. Απόφυγε την άσκηση τις ώρες που ο ήλιος είναι πολύ ζεστός (10:00- 15:00). Χρησιμοποίησε αντιηλιακό. Φόρεσε καπέλο και γυαλιά.

Όταν ο καιρός είναι κρύος

Ακολούθησε τις παρακάτω οδηγίες, για να αποφύγεις τα κρυοπαγήματα και την υποθερμία:

Μην αψηφάς τον αέρα. Να αποφεύγεις να ασκείσαι, όταν η θερμοκρασία είναι πολύ χαμηλή ή φυσά πολύ δυνατός αέρας.

Να ντύνεσαι κατάλληλα. Είναι καλύτερα να φοράς πολλές μπλούζες ελαφριές παρά ένα χοντρό μπουφάν. Τα ρούχα που αγγίζουν το δέρμα σου θα πρέπει να είναι από απορροφητικό υλικό. Τα εξωτερικά ρούχα θα πρέπει να είναι από νάιλον ή άλλο υλικό το οποίο θα μπορεί να σταματά τον αέρα.

Πρόσεχε την κούραση. Μην καταπονείς τον εαυτό σου, όταν επικρατεί πολύ κρύο και μην ξεχνάς να πίνεις πολλά υγρά ακόμη κι αν δεν νιώθεις διψασμένος.

Μη χασομεράς, όταν τελειώσεις την άσκησή σου. Πήγαινε γρήγορα σε μέρος ζεστό και άλλαξε τα βρεγμένα ρούχα σου.

Άσκηση στο βουνό ή τη θάλασσα;

Και το βουνό και η θάλασσα προσφέρονται για άσκηση στην Ελλάδα. Η άσκηση σε αυτά τα δύο μέρη μπορεί να αποτελέσει ένα πολύ καλό τρόπο, για να αποκτήσει κάποιος ψυχική και σωματική ευεξία.

Δραστηριότητες που μπορεί να κάνει κάποιος στο βουνό είναι η ορεινή πεζοπορία, το τρέξιμο στο δάσος, η ποδηλασία στο βουνό (mountain biking) και βέβαια όταν το βουνό είναι χιονισμένο το σκι κατάβασης ή το σκι μεγάλων αποστάσεων.

Η ορεινή πεζοπορία, δηλαδή το περπάτημα σε μονοπάτια στο βουνό, γίνεται ατομικά ή ομαδικά. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να διαρκέσει λίγες ώρες ή σε ορισμένες περιπτώσεις αρκετές ημέρες.

Το τρέξιμο στο δάσος καλό είναι να πραγματοποιείται σε οργανωμένες διαδρομές. Σε ορισμένες περιπτώσεις υπάρχουν και διάφοροι σταθμοί όπου ο ασκούμενος μπορεί να κάνει στάσεις για να πραγματοποιήσει και άλλες δραστηριότητες για την ανάπτυξη μυϊκής αντοχής (κάμψεις, έλξεις, κοιλιακούς κ.λ.π.).

Το σκι αποτελεί μία προσφιλή αθλητική δραστηριότητα για αρκετά άτομα. Θα πρέπει όμως το άτομο που συμμετέχει σε αυτή τη δραστηριότητα να είναι γνώστης αυτού του αθλήματος και να ξέρει ορισμένα πράγματα σχετικά με την άσκηση σε κρύο περιβάλλον.

Η θάλασσα αποτελεί έναν άλλο τόπο για άθληση. Εκτός από το κολύμπι υπάρχουν και άλλα θαλάσσια σπορ τα οποία μπορεί να κάνει κάποιος, όπως η κωπηλασία, η ιστιοπλοΐα κ.λ.π. Οι καλοκαιρινοί μήνες προσφέρουν έναν ιδανικό συνδυασμό διακοπών και άσκησης ταυτόχρονα ιδιαίτερα στη χώρα μας.

Το σωστό αθλητικό παπούτσι

Έτυχε να βρεθείς σε ένα αθλητικό κατάστημα και να μη μπορείς να αποφασίσεις τι αθλητικό παπούτσι να αγοράσεις; Αγοράζεις με βάση τη μόδα της εποχής; Ρωτάς τους υπαλλήλους να σε ενημερώσουν; Πώς επιλέγεις το σωστό αθλητικό παπούτσι;

- Να μην είναι ιδιαίτερα βαρύ, αλλά παράλληλα να είναι γερό και από υλικό που να επιτρέπει στο άκρο πόδι να «αναπνέει».
- Το καινούριο παπούτσι πρέπει να είναι άνετο από την πρώτη στιγμή που το φοράς.
- Το εξωτερικό της σόλας να είναι από σκληρό υλικό, ενώ το εσωτερικό να είναι από μαλακό υλικό, για να απορροφά τους κραδασμούς.
- Το επίπεδο του σφηνοειδούς κομματιού που βρίσκεται στο πίσω μέρος της σόλας να είναι ελα-

φρώς πιο ψηλό από το επίπεδο των δακτύλων.
- Το πλάτος της σόλας να είναι τουλάχιστον ίδιο με το πλάτος του πάνω μέρους του παπουτσιού.
- Να συγκρατείται σταθερά ο αστράγαλος.
- Να υπάρχει καλή υποστήριξη της ποδικής καμάρας.
- Να αγοράζεις τα παπούτσια απογευματινές ώρες, όταν τα πόδια σου είναι πρησμένα από την κούραση της ημέρας.
- Συμβουλέψου το παρακάτω σχεδιάγραμμα.

Οι βασικές αρχές της εξάσκησης

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι μαθητές για να γυμνάζονται μόνοι τους

Άσκηση 4.3 *Σκεφθείτε το παρακάτω θέμα και συζητήστε το με τους συμμαθητές σας.*
«Η Ελένη ασκείται καθημερινά εδώ και αρκετούς μήνες. Κάθε μέρα εκτελεί ένα πρόγραμμα ασκήσεων μόνη της για περίπου 15 λεπτά. Αρχικά η Ελένη είχε παρατηρήσει κάποια θετικά αποτελέσματα στη φυσική της κατάσταση από το πρόγραμμα που εφάρμοζε. Δεν ένιωθε στο τέλος των ασκήσεων τόσο κουρασμένη όσο αρχικά και η αντοχή της είχε βελτιωθεί. Τελευταία όμως ένιωθε απογοητευμένη καθώς δεν έβλεπε να βελτιώνεται με τον ίδιο ρυθμό. Η Ελένη θα ήθελε να μάθει αν έκανε κάτι λάθος.»

Παρακάτω θα γνωρίσεις τις τρεις βασικές αρχές της άσκησης, που θα απαντήσουν στα ερωτήματα της Ελένης.

Η αρχή της επιβάρυνσης: Ο μόνος τρόπος για να αποκτήσεις οφέλη από την άσκηση είναι να απαιτείς από το σώμα σου να εκτελεί λίγο περισσότερο από ό,τι την προηγούμενη φορά. Γιατί αν ασκείσαι χωρίς το σώμα σου να κουράζεται, τότε δεν υπάρχει συνέχεια στη βελτίωσή σου.

Η αρχή της προοδευτικότητας: Η ποσότητα και η ένταση της άσκησης θα πρέπει να είναι προοδευτικά αυξανόμενη. Το σώμα έχει την ικανότητα να συνηθίζει σχετικά εύκολα σε μια φυσική δραστηριότητα και στη συνέχεια η ίδια δραστηριότητα να μην παρέχει οφέλη σε αυτό. Θα πρέπει να τονισθεί επίσης ότι η υπερβολική άσκηση δεν ωφελεί το σώμα. Με άλλα λόγια υπάρχει μια «ιδανική ζώνη» άσκησης μέσα στην οποία χτίζεται η υγεία και η καλή φυσική κατάσταση. Η ζώνη αυτή είναι διαφορετική για το κάθε άτομο.

Η αρχή της εξειδίκευσης: Από ένα συγκεκριμένο τύπο άσκησης παρέχονται συγκεκριμένα οφέλη. Μια δραστηριότητα η οποία βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική αντοχή δε σημαίνει ότι βελτιώνει και την ευκαμψία. Για τη βελτίωση κάθε στοιχείου της φυσικής δραστηριότητας που σχετίζεται με την υγεία θα πρέπει να χρησιμοποιούνται εξειδικευμένες δραστηριότητες.

Η παρακάτω ακροστιχίδα έχει άμεση σχέση με τις 3 αρχές της άσκησης που διάβασες παραπάνω.

Χ.Τ.Ε.Σ.

Χ= χρόνος. Αναφέρεται στη διάρκεια της δραστηριότητας που εκτελείς.

Τ= τύπος. Αναφέρεται στο είδος της δραστηριότητας που εκτελείς, για να βελτιωθείς ή να αποκτήσεις συγκεκριμένα οφέλη.

Ε= ένταση. Αναφέρεται στο πόσο σκληρά προσπαθείς για να εκτελέσεις τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Η χαμηλή και η πολύ υψηλή ένταση δε σου προσφέρουν οφέλη, αντίθετα μπορούν να σε τραυματίσουν.

Σ= συχνότητα. Αναφέρεται στο πόσο συχνά εκτελείς τη συγκεκριμένη φυσική δραστηριότητα.

Πόσο συχνά θα πρέπει να εκτελούνται οι φυσικές δραστηριότητες για να έχεις οφέλη

Η απάντηση βρίσκεται στον παρακάτω πίνακα 4.1. Διάβασέ τον προσεκτικά.

Πίνακας 4.1.

Δραστηριότητα	Συχνότητα/ εβδομάδα
1. Ξεκούραση	Μόνο όσο είναι απαραίτητο
2. Άσκηση για ευκαμψία	3 φορές
3. Άσκηση για μυϊκή δύναμη και μυϊκή αντοχή	2-3 φορές
4. Αερόβια άσκηση	3-6 φορές
5. Αθλήματα	3-6 φορές
6. Φυσική δραστηριότητα	Καθημερινά

Τι πρέπει να σκεφτείς, όταν επιλέγεις μια φυσική δραστηριότητα ή ένα άθλημα

Φυσική δραστηριότητα	Άθλημα
Εξατομικευμένη: μην την επιλέγεις, επειδή την έχει επιλέξει κάποιος φίλος σου. Κάθε άτομο έχει τις δικές του ανάγκες. Υιοθέτησέ την, μόνο αν σου ταιριάζει.	Ικανότητες: σκέψου τις ικανότητες που απαιτούνται για το συγκεκριμένο άθλημα.
Απόφυγε επικίνδυνες ασκήσεις: πολλές δραστηριότητες φαίνονται ελκυστικές μέσα από τις διαφημίσεις και τα έντυπα. Μην πέσεις στην παγίδα να τις ακολουθήσεις, μόνο γιατί φαίνονται δημοφιλείς.	Οφέλη: σκέψου ποια θα είναι τα οφέλη του συγκεκριμένου αθλήματος στην υγεία σου.
Διάλεξε δραστηριότητες που να συμπληρώνουν τα σπορ με τα οποία πιθανόν ασχολείσαι: κάποια αθλήματα έχουν μηδαμινή συνεισφορά στην προαγωγή της υγείας (π.χ. μπόουλινγκ). Σε μια τέτοια περίπτωση θα ήταν σκόπιμο να επιλέξεις παράλληλα δραστηριότητες έντονα κινητικές και μεγάλης διάρκειας.	Επίπεδο: ανάπτυξε το απαραίτητο επίπεδο φυσικής κατάστασης που χρειάζεται, για να μπορέσεις να βελτιωθείς στο συγκεκριμένο άθλημα.
Δ-Ι-Α-Σ-Κ-Ε-Δ-Α-Σ-Ε!!! Πέρα από όλα να θυμάσαι ότι η φυσική δραστηριότητα που σχετίζεται με την υγεία μπορεί να είναι και διασκεδαστική. Μπορείς να ασχολείσαι με μια δραστηριότητα μόνο και μόνο γιατί είναι ένας ευχάριστος τρόπος να περνάς τον ελεύθερό σου χρόνο.	Δ-Ι-Α-Σ-Κ-Ε-Δ-Α-Σ-Ε!!! Διάλεξε ένα άθλημα που σε διασκεδάζει. Πολλές φορές και μόνο αυτός ο παράγοντας είναι αρκετός για να βγαίνεις από τη ρουτίνα της καθημερινότητάς σου.

Προθέρμανση και αποθεραπεία

Η προθέρμανση

Η προθέρμανση αποτελεί μία μορφή άσκησης η οποία πραγματοποιείται πριν από την έναρξη μιας αθλητικής δραστηριότητας. Αποσκοπεί στην προετοιμασία του ασκούμενου οργανικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά για την άσκηση που θα επακολουθήσει. Με αυτό τον τρόπο μειώνεται η πιθανότητα τραυματισμού των μυών και των τενόντων. Έχει βρεθεί από πειράματα πως η δύναμη που απαιτείται για να τραυματιστεί ένας μυς που έχει προθερμανθεί, είναι μεγαλύτερη από αυτή που απαιτείται για να τραυματιστεί ένας «κρύος» μυς.

Επίσης, η προθέρμανση δίνει τη δυνατότητα στην καρδιά να αιματωθεί καλύτερα και να προσαρμοστεί για το φορτίο που έχει να επωμιστεί κατά τη διάρκεια της άσκησης. Επίσης δίνει στο αίμα τη δυνατότητα να κινηθεί από τα μέρη του σώματος που δε θα συμμετέχουν στην άσκηση προς τους μύες που θα γυμναστούν. Η ένταση της άσκησης κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης πρέπει να είναι χαμηλή.

Στη γενική προθέρμανση ο ασκούμενος κάνει γενική γυμναστική, διατάσεις και κινήσεις οι οποίες δεν έχουν άμεση σχέση με την προσπάθεια που θα επακολουθήσει. Αυτό γίνεται για να αυξήσει την κυκλοφορία του αίματος και τη θερμοκρασία του σώματος και των μυών.

Η ειδική προθέρμανση περιλαμβάνει δραστηριότητες οι οποίες είναι παρόμοιες με αυτές που θα κάνει ο ασκούμενος κατά τη διάρκεια της προπόνησης του. Εάν παίξει μπάσκετ, θα κάνει σουτ και βολές, εάν παίξει ποδόσφαιρο, θα κάνει σουτ και πάσες, εάν κάνει προπόνηση για άλμα σε ύψος, θα κάνει τα βήματα της προκαταρκτικής φοράς κ.λπ.

Ο σκοπός αυτού του είδους της προθέρμανσης είναι η προετοιμασία του νευρικού συστήματος του αθλητή να μπορέσει να συνεργαστεί καλύτερα με το μυϊκό σύστημα.

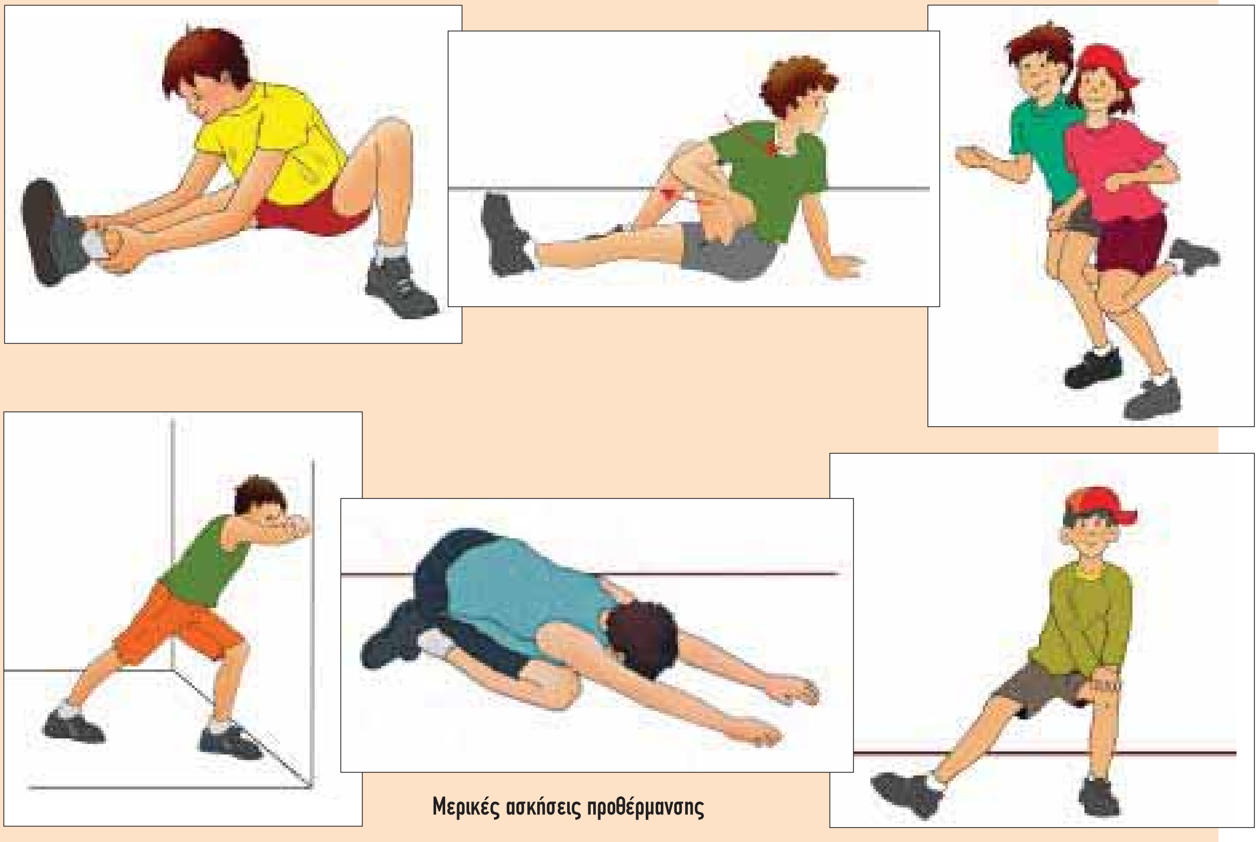
Μπορούν οι διατάσεις να αντικαταστήσουν την προθέρμανση;

Μερικά άτομα συγχέουν τις διατάσεις με την προθέρμανση. Οι διατάσεις μπορεί να αποτελέσουν μέρος της προθέρμανσης, αλλά δεν μπορούν να αποτελέσουν από μόνες τους την αποκλειστική μορφή προθέρμανσης. Καλό θα είναι οι διατάσεις να πραγματοποιούνται, αφού έχει ήδη κάνει ο ασκούμενος 5-10 λεπτά άσκηση χαμηλής έντασης. Οι ζεστοί μύες μπορούν και διατείνονται περισσότερο και δεν τραυματίζονται τόσο εύκολα.

- Η διάταση πρέπει να γίνεται μέχρι που να αισθανθεί κάποιος ένα μικρό τράβηγμα στο μυ.
- Μη συνεχίσετε πέρα από αυτό το σημείο, γιατί υπάρχει πιθανότητα τραυματισμού.

Οδηγίες προθέρμανσης

- Αν ο καιρός είναι κρύος, να ντυθείς καλά.
- Ξεκίνα με χαλαρό τρέξιμο για 5 περίπου λεπτά. Έτσι ζεσταίνονται οι μύες, γίνονται πιο ελαστικοί,



Μερικές ασκήσεις προθέρμανσης

ζεσταίνεται το υγρό των αρθρώσεων και γίνονται πιο κινητικές. Μ' αυτό τον τρόπο αποφεύγονται οι τραυματισμοί και αυξάνει η κυκλοφορία του αίματος.

- Κάνε μερικές διατάσεις σε όλες τις βασικές αρθρώσεις. Έτσι αυξάνεται η κινητικότητα της άρθρωσης. Μείνε στη διάταση κάθε περιοχής για 10-30 δευτερόλεπτα.
- Κάνε συγκεκριμένο ζέσταμα για το άθλημα που θα κάνεις στη συνέχεια.
- Στο τέλος του ζεστάματος πρέπει να νιώθεις λίγο ιδρωμένος.

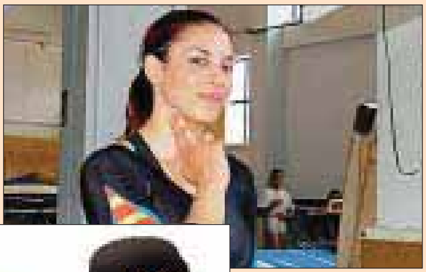
Η αποθεραπεία

Αποτελεί ένα καλό τρόπο για να τελειώνει κανείς την άσκησή του. Καθώς φτάνει κάποιος προς το τέλος της προπόνησης, πρέπει να μειώνει την ένταση με την οποία έκανε την άσκηση για να δώσει τη δυνατότητα στον οργανισμό να προσαρμοστεί και να επανέλθει στα επίπεδα που ήταν πριν την άσκηση. Κατά τη διάρκεια της αποθεραπείας μπορεί να κάνει κάποιος διατάσεις, επειδή οι μύες του είναι ήδη ζεστοί και διατείνονται πιο εύκολα.

Οδηγίες αποθεραπείας

- Ξεκίνα με λίγα λεπτά χαλαρή άσκηση όπως το τρέξιμο. Οι καρδιακοί παλμοί πέφτουν, περισσότερο οξυγόνο κυκλοφορεί στους μύες, και απομακρύνεται το γαλακτικό οξύ.
- Στο τέλος κάνε λίγες διατάσεις. Ανακουφίζονται οι μύες και δε σφίγγουν.

Για να γυμνάζεσαι σωστά, πρέπει πρώτα να μάθεις να μετράς τους σφυγμούς σου



Χρησιμοποίησε το δείκτη και το μέσο δάχτυλο. Τοποθέτησέ τα απαλά στο εσωτερικό του καρπού σου, ακριβώς κάτω από την άρθρωση ή πλάγια του λαιμού σου, δίπλα από το «μήλο του Αδάμ».

Μέτρησε για 10 δευτερόλεπτα, ξεκινώντας 5 δευτερόλεπτα μετά το τέλος της άσκησης και πολλαπλασίασέ το με το 6.

Μικρές οδηγίες για να ξεκινήσεις

1. Πριν ξεκινήσεις μέτρα τους σφυγμούς σου.
2. Αν ξεκινάς να ασκείσαι για πρώτη φορά, τότε θεώρησε τον εαυτό σου «αρχάριο», ενώ αν ασκείσαι τακτικά, «γυμνασμένο». Με βάση την κατηγορία στην οποία ανήκεις, βρες από το παρακάτω διάγραμμα τους επιθυμητούς χτύπους ανά λεπτό που χρειάζονται για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας. Να θυμάσαι ότι ο πίνακας αφορά μόνο τα άτομα που βρίσκονται στην εφηβεία.

Πίνακας 4.2.

«Αρχάριος»	«Γυμνασμένος»	«Πολύ γυμνασμένος»
124-144	137-157	150-170

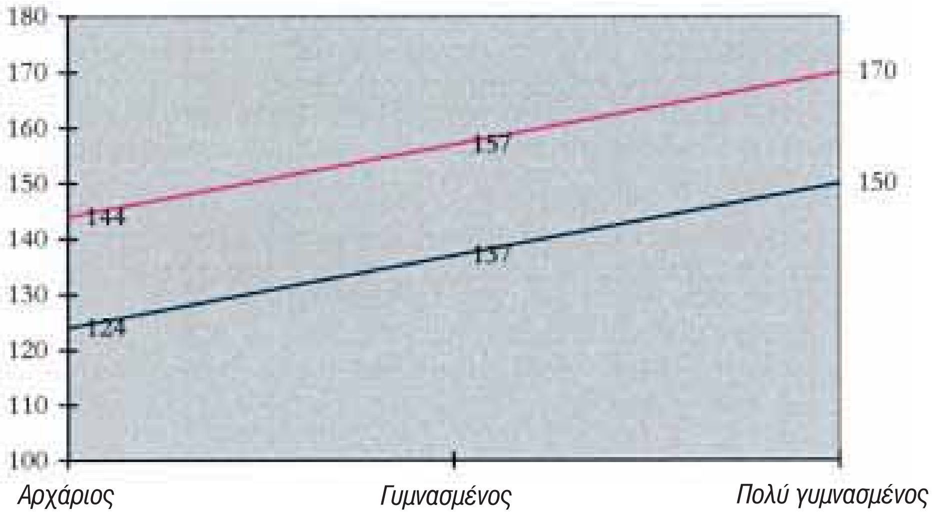
3. Για να βρεις το ρυθμό τρεξίματος που πρέπει να έχεις κάνε την παρακάτω άσκηση: Τρέξε για 5 λεπτά προσπαθώντας να φτάνεις τους σφυγμούς σου στο επιθυμητό επίπεδο (είναι καλύτερο να μετράς το χρόνο παρά την απόσταση, γιατί μπορείς έτσι να τρέξεις οπουδήποτε). Στο τέλος των 5 λεπτών μέτρα τους σφυγμούς σου, για να δεις αν έφτασες στο επίπεδο που πρέπει. Αν «ναι», τότε έχεις το σωστό ρυθμό. Αν «όχι», τότε θα πρέπει να τροποποιήσεις ανάλογα το ρυθμό σου (πιο γρήγορα αν οι σφυγμοί σου ήταν λιγότεροι και πιο αργά αν οι σφυγμοί σου ήταν περισσότεροι).

4. Για να υπάρχει αποτέλεσμα θα πρέπει να γυμνάζεσαι τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα για 20 λεπτά στο επιθυμητό επίπεδο σφυγμών. Για καλύτερα αποτελέσματα πρέπει να γυμνάζεσαι 5 μέρες την εβδομάδα για τουλάχιστον 60 λεπτά.

Αερόβια εξάσκηση για νέους ηλικίας 15 χρονών

- Η μέγιστη καρδιακή συχνότητα σε γενικές γραμμές υπολογίζεται από τον αριθμό 220 μείον την ηλικία. Δηλαδή ένας νέος 15 χρονών έχει μέγιστη καρδιακή συχνότητα περίπου 205.
- Η ελάχιστη καρδιακή συχνότητα για ένα άτομο ηλικίας 15 ετών, για να υπάρχει αερόβια βελτίωση είναι 60% της μέγιστης, δηλαδή περίπου 124 σφυγμοί.
- Ένα αγύμναστο άτομο πρέπει να εργάζεται στο 60-70% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Ένα περισσότερο γυμνασμένο στους 65-75% και ένα καλά γυμνασμένο στο 75-85%.
- Το παρακάτω διάγραμμα δείχνει τη ζώνη εξάσκησης στην οποία πρέπει να κινείται ένας αρχάριος και ένας γυμνασμένος νέος.

Οδηγίες για προγράμματα άσκησης



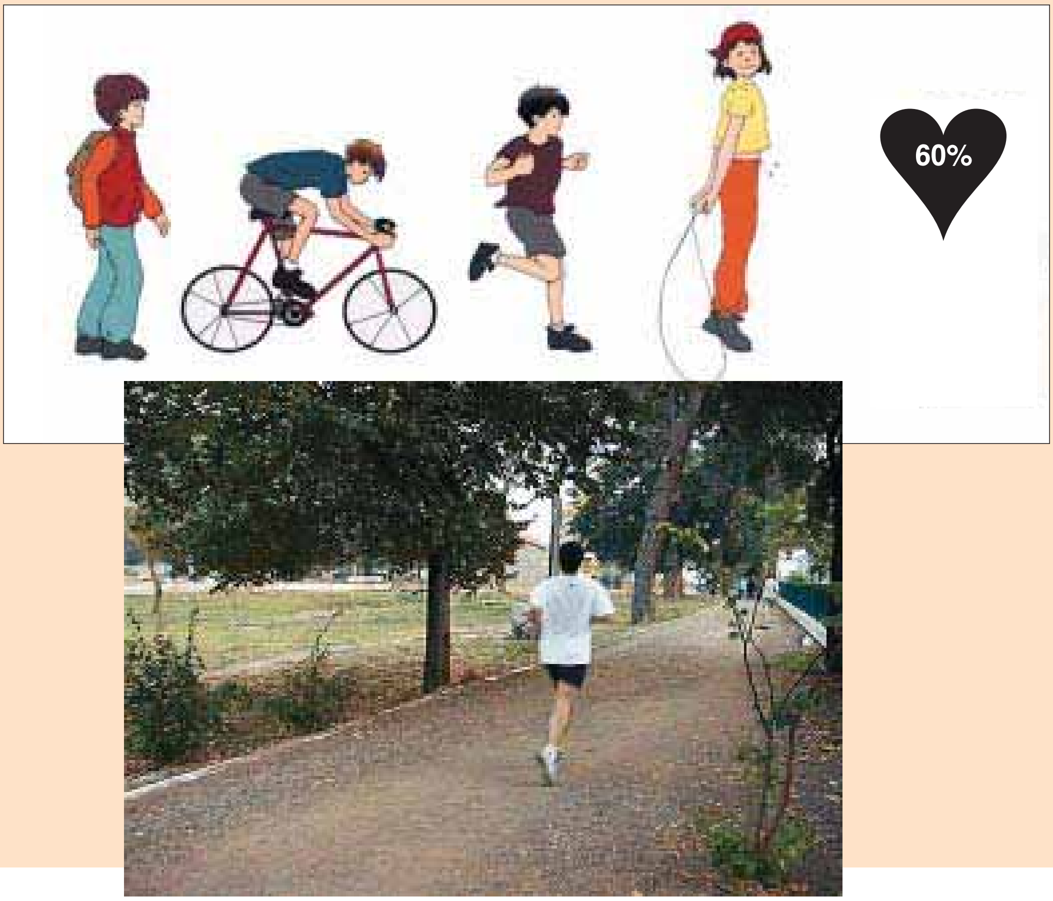
Οδηγίες για αερόβια άσκηση με σκοπό την καρδιοαναπνευστική αντοχή

60%

Διάλεξε μια ρυθμική δραστηριότητα όπως το τρέξιμο ή το ποδήλατο στις οποίες συμμετέχουν μεγάλες μυϊκές ομάδες. Προσπάθησε να ασκηθείς στο 60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Ένας πολύ καλός τρόπος εξάσκησης της καρδιοαναπνευστικής αντοχής

είναι το τρέξιμο (ή όπως συνηθίζεται να ονομάζεται τζόκινγκ). Δε χρειάζεται ιδιαίτερο εξοπλισμό ούτε ιδιαίτερες δεξιότητες. Ωστόσο, θα ήταν καλό να έχεις κατά νου τα παρακάτω:

1. Η τεχνική για το τζόκινγκ διαφέρει από την τεχνική του τρεξίματος στους αγώνες δρόμων ταχύτητας. Το βάρος του σώματός σου πρέπει να είναι σε ολόκληρο το πέλμα ή στο πίσω μέρος του. Η ώθηση γίνεται πρώτα από το πίσω μέρος του πέλματος και στο τέλος από τα δάκτυλα. Προσοχή! η λανθασμένη τεχνική μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς!
2. Τα γόνατα και τα πέλματα θα πρέπει να «βλέπουν» ευθεία μπροστά. Το βήμα πρέπει να είναι λίγο μεγαλύτερο από το βήμα βαδίσματος.



3. Η κίνηση των χεριών πρέπει να είναι μπρος - πίσω δίπλα από το σώμα, χωρίς περιττές κινήσεις. Οι αγκώνες να είναι λυγισμένοι και οι ώμοι (όπως και οι παλάμες) χαλαροί.
4. Ο κορμός να είναι όρθιος χωρίς να «γέρνει» προς τα εμπρός.
5. Βρες τον προσωπικό σου ρυθμό για να ανεβάσεις τους σφυγμούς σου στο επίπεδο που θέλεις. Μην παρασύρεσαι από το ρυθμό κάποιου άλλου (ιδιαίτερα αν είναι πιο γρήγορος από το δικό σου!).
6. Απόφευγε να τρέχεις σε σκληρές επιφάνειες. Αν τρέχεις σε κλειστό χώρο προτίμησε τα ξύλινα δάπεδα.
7. Ανάπνεε κανονικά. Αν για παράδειγμα συζητάς με ένα φίλο σου, να μπορείς να συνεχίζεις την κουβέντα καθώς τρέχεις. Αν τρέχεις μόνος, να νιώθεις ότι δεν πιέζεται η αναπνοή σου, σε διαφορετική περίπτωση να ξέρεις ότι τρέχεις πολύ γρήγορα.

Περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι

Περπατάς, τρέχεις, ποδηλατείς ή κολυμπάς με σταθερό ρυθμό, χωρίς διάλειμμα. Για να βελτιωθείς πρέπει να αυξάνεις το χρόνο, την απόσταση, την ταχύτητα ή τη συχνότητα της άσκησης.

Πλεονεκτήματα ✔

- *Ο καλύτερος τρόπος για αερόβια άσκηση.*
- *Δε χρειάζεται εξοπλισμό.*
- *Κατάλληλες δραστηριότητες για «καύση» λίπους.*

Μειονεκτήματα ✖

- *Είναι μονότονος τρόπος.*
- *Δε βελτιώνει την ταχύτητα που χρειάζεται σε πολλά αθλήματα.*

Αερόμπικ

- *Μπορείς να γυμνάσεις όλα τα μέρη του σώματός σου.*
- *Συνήθως γυμνάζεσαι σε ομάδα με μουσική.*

Πλεονεκτήματα ✔

- *Είναι διασκεδαστικό.*
- *Υπάρχει κοινωνική επαφή στις ομάδες.*

Μειονεκτήματα ✖

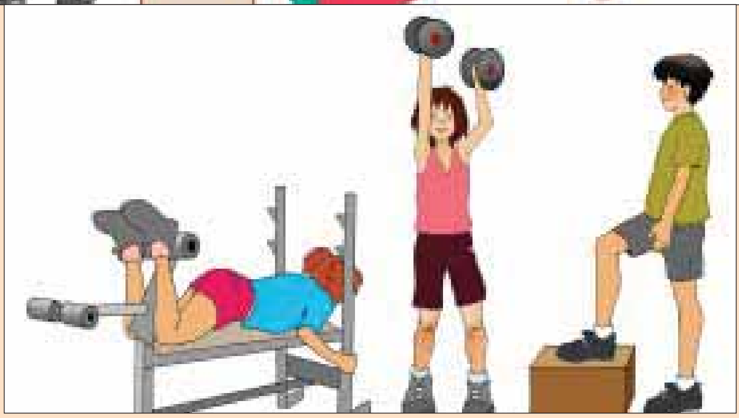
- *Η όρθια στάση και οι αναπηδήσεις μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμούς στα οστά και τις αρθρώσεις.*
- *Στις ομάδες υπάρχουν διάφορα επίπεδα φυσικής κατάστασης, γεγονός που δεν επιτρέπει την ίδια βελτίωση σε όλους.*
- *Είναι προτιμότερο η άσκηση αυτού του είδους να γίνεται σε σκληρό ξύλινο δάπεδο ή πολύ λεπτό στρώμα. Καλύτερα να επιλέγεις προγράμματα χαμηλής έντασης.*

Οδηγίες για να βελτιώσεις τη μυϊκή αντοχή

- Χρησιμοποίησε μικρά βάρη που σου επιτρέπουν να εκτελείς πολλές επαναλήψεις.
- Όλες οι παρακάτω ασκήσεις βελτιώνουν τη μυϊκή αντοχή κύρια σε ένα σημείο του σώματος. Επίλεξε 8-10 διαφορετικές ασκήσεις για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες (χέρια, ώμοι, στήθος, κοιλιακοί, πλάτη, πόδια). Κάθε άσκηση εκτέλεσέ την 2 φορές από 10-15 επαναλήψεις κάθε φορά. Επανάλαβέ το 2-3 φορές την εβδομάδα.

Οδηγίες για να βελτιώσεις τη μυϊκή δύναμη

- Χρησιμοποίησε μεγαλύτερο βάρος και εκτέλεσε μικρό αριθμό επαναλήψεων. Κράτα στατικά ένα μεγάλο βάρος για να βελτιώσεις τη στατική δύναμη.
- Κίνησέ το, για να βελτιώσεις τη δυναμική δύναμη.
- Κίνησε το με μεγάλη ταχύτητα, για να βελτιώσεις την ταχυδύναμη.
- Κάθε άσκηση εκτέλεσέ την 2 φορές από 6-8 επαναλήψεις κάθε φορά. Επανάλαβε το πρόγραμμα αυτό 2-3 φορές την εβδομάδα.



Οδηγίες για αναερόβια άσκηση

90% **Χρησιμοποίησε μέγιστες προσπάθειες σε κάθε δραστηριότητα.** Σύντομες προσπάθειες μέγιστης έντασης που μπορεί να φτάνουν στο 90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας και μετά χαμηλότερης έντασης προσπάθειες ή ξεκούραση, για να απομακρύνει το σώμα το γαλακτικό οξύ.

Προσοχή: Η αναερόβια άσκηση είναι ιδιαίτερα επίπονη για την καρδιά. Αν είσαι αγύμναστος, ξεκίνα με αερόβια άσκηση για λίγες εβδομάδες και μετά ξεκίνα αναερόβια άσκηση. Η αναερόβια προπόνηση επιτρέπει στους αθλητές να δουλεύουν περισσότερο σκληρά και για περισσότερο χρόνο σε υψηλές εντάσεις.

Οδηγίες για ασκήσεις ευκαμψίας

Για να έχει το πρόγραμμα ευκαμψίας σου τα καλύτερα αποτελέσματα και να είναι και ευχάριστο, είναι σημαντικό να εκτελείς τις ασκήσεις σωστά και μέχρι το όριο που δεν μπορεί να προκληθεί κάποιος τραυματισμός. Έχε στο νου σου τα παρακάτω:

- Θα ήταν καλό πριν τις ασκήσεις ευκαμψίας να έκανες λίγο χαλαρό τρέξιμο ή έντονο περπάτημα, ώστε οι μύες σου να ζεσταθούν.
- Χρησιμοποίησε ήπιες συνεχείς κινήσεις ή ασκήσεις στις οποίες τεντώνεις το μυ και τον διατηρείς τεντωμένο για κάποια δευτερόλεπτα (10-30). Επανέλαβε 3 φορές την κάθε άσκηση, 2-3 φορές την εβδομάδα.
- Μην υπερβάλλεις!
- Απόφυγε διατατικές ασκήσεις σε αρθρώσεις οι οποίες είναι ασταθείς, πρησμένες ή μολυσμένες.
- Μην πιέζεις μέχρι να νιώσεις πόνο! Η παλιά αντίληψη που έλεγε ότι πρέπει να πιέζεις μέχρι τα όρια του πόνου είναι λάθος. Θα πρέπει να πιέζεις, μέχρι να νιώσεις ότι ο μυς είναι τεντωμένος και να νιώσεις λίγο άβολα.
- Μην κρατάς την αναπνοή σου κατά τη διάρκεια των ασκήσεων!

Πώς θα οργανώσεις το δικό σου πρόγραμμα άσκησης

Όλα τα πετυχημένα άτομα οργανώνουν τη ζωή τους θέτοντας στόχους. Σκέψου για παράδειγμα τι θα έκανες για να αγοράσεις το αγαπημένο σου CD ή κάποιο ρούχο που σου άρεσε πολύ. Το πιθανότερο είναι ότι θα αναλογιζόσουν το ποσό των χρημάτων που σου είναι απαραίτητο και τις πηγές οι οποίες θα μπορούσαν να σου εξασφαλίσουν το ποσό αυτό. Με άλλα λόγια αναγνωρίζεις το στόχο σου και οργανώνεις το πλάνο δράσης σου για να τον πετύχεις. Το ίδιο συμβαίνει και για να οργανώσεις το δικό σου πρόγραμμα άσκησης που θα σου επιφέρει το επιθυμητό επίπεδο υγείας.

- **Φτιάξε το δικό σου προφίλ φυσικής κατάστασης.** Θα σε βοηθήσει να αναγνωρίσεις τους τομείς που υστερείς.
- **Βάλε τους δικούς σου στόχους.** Βραχυπρόθεσμους, που να αφορούν τη φυσική δραστηριότητα ή το πρόγραμμα που θα ακολουθήσεις άμεσα. Μακροπρόθεσμους, που να αφορούν το επιθυμητό επίπεδο που θες να φτάσεις σε ένα χρόνο.
- **Κατάγραψε τις δραστηριότητες** που θα εκτελείς.
- **Υπολόγισε τα οφέλη** που θα αποκομίσεις από κάθε δραστηριότητα.
- **Δόμησε το πρόγραμμά σου,** με βάση τις οδηγίες που διάβασες παραπάνω.
- **Γράψε το πρόγραμμα** και φτιάξε ένα συμβόλαιο με τον εαυτό σου ότι θα το ακολουθήσεις. Χρησιμοποίησε μια σελίδα, για να καταγράφεις τόσο τους στόχους σου όσο και την πρόοδό σου.

Τι πρέπει να γνωρίζω

Πώς μπορώ να καθορίσω πόσο επίπονη είναι μια άσκηση; Ένας εύκολος τρόπος είναι μετρώντας τους καρδιακούς σφυγμούς. Όσο πιο υψηλοί είναι οι καρδιακοί σφυγμοί τόσο πιο έντονη είναι η άσκηση. Ένας άλλος απλός τρόπος είναι το λαχάνιασμα. Όσο πιο έντονη είναι μια άσκηση, τόσο πιο πολύ λαχανιάζουμε.

Μπορώ να αποφύγω προβλήματα υγείας, αν επιτύχω ένα υψηλό επίπεδο καρδιοαναπνευστικής αντοχής; Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ένας παράγοντας που προκαλεί καρδιακά προβλήματα. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι η άσκηση μπορεί να εξαλείψει όλες τις πιθανότητες εμφάνισης τέτοιων προβλημάτων. Όμως ακόμη και στην περίπτωση που παρουσιαστούν, η άσκηση αυξάνει την πιθανότητα και το ρυθμό ανάκαμψης.

Πώς μπορώ να γνωρίζω πόση είναι η ποσότητα των υγρών που πρέπει να αναπληρώσω μετά την άσκηση; Ζυγίσου πριν και μετά την άσκηση. Το μεγαλύτερο μέρος του βάρους που έχασες είναι υγρά. Ένα μεγάλο ποτήρι νερό αντικαθιστά περίπου 500 γραμμάρια.

Είναι σκόπιμο να χρησιμοποιώ τα αναψυκτικά και τους ηλεκτρολύτες που διαφημίζονται; Η χρήση αυτών των σκευασμάτων δεν προσφέρει τίποτε το ιδιαίτερο.

Αλκοόλ και άσκηση συμβαδίζουν; Το αλκοόλ χαλαρώνει το κεντρικό νευρικό σύστημα και έχει αρνητικές συνέπειες στη λειτουργία του εγκεφάλου και τις κινητικές δραστηριότητες. Όσο μεγαλύτερη είναι η κατανάλωση του αλκοόλ τόσο μεγαλύτερες είναι και οι αρνητικές συνέπειες. Το σώμα χρειάζεται τουλάχιστον 60 λεπτά για να μεταβολίσει 28 γραμμάρια αλκοόλ.

Μπορώ να γυμνάζομαι, όταν νιώθω άρρωστος; Αυτό πρέπει να αποφεύγεται. Στην περίπτωση που αποφασίσεις να ασκηθείς, ενώ είσαι άρρωστος, θα πρέπει να μειώσεις την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης.

Πόση ώρα πριν την άσκηση μπορώ να φάω; Η απάντηση εξαρτάται από το ποσό της τροφής. Ωστόσο, αν η δραστηριότητα που θα ακολουθήσει είναι ιδιαίτερα έντονη, τότε το τελευταίο σου γεύμα θα πρέπει να είναι 2-3 ώρες πριν την άσκηση. Σε διαφορετική περίπτωση ο χρόνος μπορεί να μειωθεί. Θα πρέπει να αποφεύγεται η πρόσληψη μεγάλης ποσότητας τροφής τουλάχιστο 1 ώρα πριν την άσκηση, για να μην υπάρχει πρόβλημα υπογλυκαιμίας.

Τα κορίτσια μπορούν να γυμνάζονται κατά την έμμηνο ρύση;

Από φυσιολογική άποψη δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα να ασκούνται οι μαθήτριες κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσης. Σε πολύ λίγες περιπτώσεις, όταν υπάρχουν έντονοι πόνοι, η άσκηση καθίσταται προβληματική.

Τεστ αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης

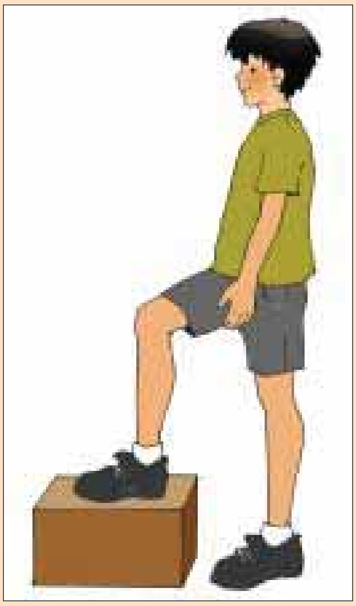
Αξιολόγηση καρδιοαναπνευστικής αντοχής

Άσκηση 4.5

Τεστ 3 λεπτά ανεβοκατέβασμα σε σκαλοπάτι

Θα πρέπει να αποφεύγεται από τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα στις αρθρώσεις τους.

Αφού για 3 λεπτά εκτελείς ανεβοκατεβάσματα σε σκαλοπάτι (ύψους 41 εκατ.), σταματάς και μετράς τους σφυγμούς σου από το 5^{ο} δευτερόλεπτο της ξεκούρασης και για ένα λεπτό*.



*: Ο ρυθμός εκτέλεσης είναι για τα αγόρια 96 χτύποι/λεπτό ή 24 πλήρεις βηματισμοί (πάνω-πάνω-κάτω-κάτω).

Για τα κορίτσια 88 χτύποι/λεπτό ή 22 πλήρεις βηματισμοί.

Για το ρυθμό του βηματισμού μπορεί να χρησιμοποιηθεί μετρονόμος.

Ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και τους σφυγμούς σου, βρες το επίπεδο απόδοσής σου (πίνακας 4.3).

Πίνακας 4.3. Σφυγμοί ανά λεπτό.

	13 ετών και κάτω		14-16 ετών		17 ετών και πάνω	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
Υψηλή απόδοση	90 ή λιγότερο	100 ή λιγότερο	85 ή λιγότερο	95 ή λιγότερο	80 ή λιγότερο	90 ή λιγότερο
Καλή απόδοση	91-98	101-110	86-95	96-105	81-90	91-110
Οριακή απόδοση	99-120	111-130	96-115	106-125	91-110	101-120
Χαμηλή απόδοση	Πάνω από 120	Πάνω από 120	Πάνω από 130	Πάνω από 115	Πάνω από 125	Πάνω από 110

Το τεστ των 1600 μέτρων

Στο τεστ αυτό, μετά από ζέσταμα, τρέχουμε απόσταση 1600 μέτρων, όσο πιο γρήγορα μπορούμε. Η απόσταση αυτή είναι τέσσερις ακριβώς στροφές σε στάδιο με κανονικό στίβο (εσωτερικός διάδρομος). Όσο μικρότερο χρόνο κάνουμε τόσο πιο πολύ γυμνασμένοι είμαστε, τόσο καλύτερη φυσική κατάσταση έχουμε και πιο υγιείς είμαστε. Στον πίνακα 4.4. φαίνονται οι χρόνοι που πρέπει να πετύχει κανείς σε σχέση με την ηλικία.

Πίνακας 4.4. Ιδεατή ζώνη αερόβιας ικανότητας

	13 ετών		14 ετών		15 ετών		16 ετών και πάνω	
	Αγόρια	**Κορίτσια**	**Αγόρια**	**Κορίτσια**	**Αγόρια**	**Κορίτσια**	**Αγόρια**	**Κορίτσια**
Υψηλή απόδοση	7:30 ή λιγότερο	9:00 ή λιγότερο	7:00 ή λιγότερο	8:30 ή λιγότερο	7:00 ή λιγότερο	8:00 ή λιγότερο	7:00 ή λιγότερο	8:00 ή λιγότερο
Καλή απόδοση	7:31-9:00	9:01-10:30	7:01-8:30	8:31-10:00	7:01-8:00	8:01-9:30	7:01-7:45	8:01-9:00
Μέτρια απόδοση	9:00-10:00	10:31-11:30	8:31 9:30	10:01-11:00	8:01-9:00	9:31-10:30	7:46-8:30	9:01-10:00
Χαμηλή απόδοση	Πάνω από 10:00	Πάνω από 11:30	Πάνω από 9:30	Πάνω από 11:00	Πάνω από 9:00	Πάνω από 10:30	Πάνω από 8:30	Πάνω από 10:00

Πώς μπορείς να αξιολογήσεις αν είναι γυμνασμένοι οι κοιλιακοί σου;

Το τεστ των κοιλιακών μυών

Άσκηση 4.6

Θέση: *Ξάπλωσε στο έδαφος με τα πόδια σου να πατούν σταθερά, χωρίς βοήθεια. Τα χέρια σου πρέπει να είναι παράλληλα με τον κορμό σου. Στο σημείο που τελειώνουν τα χέρια σου χάραξε μια γραμμή και μια δεύτερη γραμμή σε 10 εκατοστά απόσταση πιο μπροστά.*

Κίνηση: *Σήκωσε τον κορμό σου μέχρι τα δύο σου χέρια να αγγίξουν τη δεύτερη γραμμή. Εκτέλεσε με τέτοιο ρυθμό, ώστε να πραγματοποιείς 1 επανάληψη κάθε 3 δευτερόλεπτα.*

Αξιολόγησε *την απόδοσή σου στους κοιλιακούς με βάση τον πίνακα 4.5.*

Πίνακας 4.5.

	13 ετών		14 ετών		15 ετών	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
Υψηλή απόδοση	41+	33+	46+	33+	48+	36+
Καλή απόδοση	21-40	18-32	24-45	18-32	24-47	18-35
Οριακή απόδοση	18-20	15-17	20-23	15-17	20-23	15-17
Χαμηλή απόδοση	17-	14-	19-	14-	19-	14-

Αξιολόγηση της ευκαμψίας των οπίσθιων μηριαίων και των ραχιαίων μυών

Άσκηση 4.7

Θέση: *Βάλε ένα κιβώτιο (ύψους 30,5 εκατ.) και τοποθέτησε πάνω του ένα χάρακα σταθερά, η αρίθμησή του οποίου θα ξεκινά απο τη δική σου μεριά. Για να μετρήσεις την ευκαμψία του δεξιού σου ποδιού, κάθισε κάτω, τοποθέτησε το πέλμα του δεξιού σου ποδιού χωρίς παπούτσι κόντρα προς το κιβώτιο με το γόνατο να είναι καλά τεντωμένο. Το αριστερό πόδι λύγισέ το με το γόνατο να «βλέπει» προς τα πάνω και το πέλμα του να πατά στο έδαφος λίγα εκατοστά δίπλα από το δεξί γόνατο.*

Κίνηση: *τοποθέτησε το ένα σου χέρι πάνω από το άλλο και έκτεινέ τα προς το κιβώτιο πάνω στο χάρακα όσο πιο μακριά μπορείς, χωρίς να αλλάξεις την αρχική θέση των ποδιών σου. Επανάλαβε 4 φορές και στην τελευταία επανάληψη μείνε για 3 δευτερόλεπτα. Η ένδειξη του χάρακα είναι το σκορ σου. Όμοια επανάλαβε με το άλλο πόδι.*

Αξιολόγησε την απόδοση σου με βάση τον πίνακα 4.6.

Πίνακας 4.6. Απόσταση σε εκατοστά

	13 –14 ετών		15 ετών και άνω	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
Υψηλή Απόδοση	25 →	29 →	25 →	36 →
Καλή Απόδοση	19-25	24-29	19-25	29-36
Οριακή Απόδοση	15-19	20-24	15-29	24-29
Χαμηλή Απόδοση	← 15	← 20	← 15	← 24

ΠΡΟΣΟΧΗ

- Σημασία δεν έχει μόνο μια καλή επίδοση σήμερα.
- Σημασία έχει να τη βελτιώσεις αύριο.
- Επανάλαβε το τεστ μια φορά το μήνα, ή καλύτερα κάθε δύο εβδομάδες, για να βλέπεις την πρόοδο σου.
- Έπειτα σημείωσε την επίδοσή σου στο ημερολόγιο ή στον παρακάτω πίνακα.
- Επιδόσεις που δεν καταγράφονται δεν υπάρχουν.

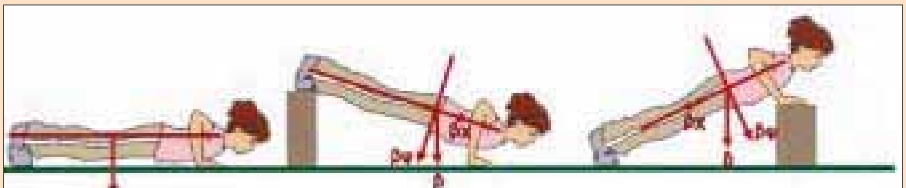
Άσκηση 4.8

Ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος για να παρακολουθείς την πρόοδό σου, είναι η χρήση διαγραμμάτων ή πινάκων που δείχνουν τους στόχους και τις επιδόσεις. Η παρακάτω προτεινόμενη κάρτα αξιολόγησης είναι ένα παράδειγμα.

Τεστ	ΑΡΧΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ 1	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΕ 2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΕ 4 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΕ 6 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ
❶ Τεστ 1600 μέτρων	π.χ. 10 λεπτά	π.χ. Να γίνουν 9.40	π.χ. 20 λεπτά τζόκινγκ, 3 φορές την εβδομάδα	9.50		
❷ ΤΕΣΤ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ	π.χ. 30 ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΣΕ 1 ΛΕΠΤΟ	π.χ. Να γίνουν 50	π.χ. 5 φορές την εβδομάδα από 20 κοιλιακούς	35		
❸						
❹						

Η βιοκινητική ανάλυση των ασκήσεων

Ποια από τις πιο κάτω παραλλαγές της άσκησης κάμψεις των χεριών (push ups) είναι δυσκολότερη και ποια ευκολότερη;



Εικόνα Α. Εικόνα Β. Εικόνα Γ.

Στις πιο πάνω εικόνες βλέπουμε ένα μαθητή να εκτελεί την άσκηση κάμψεις των χεριών με τρεις διαφορετικούς τρόπους. Στην εικόνα Α ο μαθητής εκτελεί την άσκηση στο οριζόντιο επίπεδο, όπου το βάρος του σώματος μοιράζεται περίπου ομοιόμορφα στα πόδια και στα χέρια του. Στην εικόνα Β ο μαθητής έχει τοποθετημένα τα πόδια του ψηλότερα από ό,τι τα χέρια του. Βλέπουμε ότι το βάρος του σώματος του μαθητή, συγκριτικά με την εικόνα Α, μετατοπίζεται πιο μπροστά προς τα χέρια. Αντίθετα στην εικόνα Γ το βάρος του σώματος του μαθητή, συγκριτικά με την εικόνα Α, μετατοπίζεται πιο πίσω προς τα πόδια. Έτσι η πιο εύκολη εκτέλεση της άσκησης είναι αυτή της εικόνας Γ και η πιο δύσκολη αυτή της εικόνας Β.

Η παραλλαγή στην εικόνα Β κάνει την άσκηση συνεχώς πιο δύσκολη, όσο μεγαλώνει το ύψος στο οποίο τοποθετούνται τα πόδια. Γενικότερα είναι μια άσκηση μεγάλης επιβάρυνσης, η οποία πρέπει να εκτελείται κυρίως από αθλητές με υψηλό επίπεδο δύναμης στα άνω άκρα και να αποφεύγεται η εκτέλεσή της από τους μαθητές.

Προσωπικός έλεγχος και αυτονομία των μαθητών

Είναι πολύ εξυπνότερο για ένα μαθητή να προσπαθήσει να κάνει μια άσκηση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής καλά, και κάθε φορά να ξεπερνάει τον εαυτό του παρά τους συμμαθητές του. Δηλαδή να αποδίδει το καλύτερο που μπορεί και στα όρια των δυνατοτήτων του.

Γενίκευση των στόχων και στα άλλα μαθήματα του σχολείου

Πέρα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, ο καθορισμός στόχων βοηθάει τους μαθητές σε όλα τα μαθήματα του σχολείου, στην προσωπική τους ζωή, στο πανεπιστήμιο και στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία αργότερα. Ένα πρόγραμμα στόχων για τα Μαθηματικά ή τη Φυσική έχει τις ίδιες αρχές. Η απόδοση στα μαθήματα του σχολείου εξαρτάται από την προσπάθεια και από το χρόνο που θα αφιερώσετε και όχι από το να προσπαθήσετε απλά να πάρετε 20 στο τρίμηνο ή να σκεφτείτε να ξεπεράσετε τους συμμαθητές σας.

Πρέπει να βλέπετε την προσωπική σας βελτίωση και να μην κάνετε συγκρίσεις με τους συμμαθητές σας. Κάθε φορά να προσπαθείτε να ξεπεράσετε τον εαυτό σας, να βελτιώνεστε, να κατακτάτε τη γνώση αυτή καθ' αυτή. Να αποδίδετε καλά. Αν σκέφτεστε έτσι, τότε δε θα έχετε άγχος, θα προσπαθείτε εντονότερα, θα συγκεντρώνεστε στο σημαντικό και στο σπουδαίο, θα έχετε αυτοπεποίθηση και θα βελτιώνεστε διαρκώς. Κάπως έτσι τα όνειρα γίνονται πραγματικότητα.

Άσκηση 4.9

Με βάση τις πληροφορίες του κεφαλαίου αυτού γράψε μερικές ιδέες για καθημερινά πράγματα που θα μπορούσες να κάνεις, ώστε να γυμνάζεσαι χωρίς να είσαι σε αθλητικό σύλλογο.

Είναι σημαντικό να καταγράφουμε τι ακριβώς κάνουμε κάθε φορά, ώστε να έχουμε μια σαφή εικόνα και να μπορούμε στη συνέχεια να σχεδιάζουμε καλύτερα, βάζοντας το στόχο της επόμενης εβδομάδας.

Γράψε τις κινητικές δραστηριότητες που έκανες την προηγούμενη εβδομάδα από τους πίνακες 4.1.	Γράψε πόσες φορές έκανες την κάθε μια από αυτές.	Γράψε τι σχεδιάζεις να κάνεις την επόμενη εβδομάδα.
Σχοινάκι για 10 λεπτά	3 φορές	4 φορές
Ανεβαίνω στο σπίτι μου από τα σκαλιά	1 φορά την ημέρα	2 φορές την ημέρα Κάθε σκαλί συνήθως είναι 19 εκατοστά. Κάνε έναν πολλαπλασιασμό για να δεις πόσο ψηλά ανέβηκες

Μπορείς να κάνεις ένα πίνακα στόχων για τα μαθήματα αυτού του τριμήνου, παρόμοιο με τους πίνακες των επιδόσεων στα σπορ που υπάρχουν παραπάνω;

Με λίγα λόγια

Για να εφαρμόζουμε σωστά ένα πρόγραμμα άσκησης, πρέπει να ακολουθούμε τις αρχές της σταδιακής επιβάρυνσης, να φροντίζουμε για την αντοχή, για τη δύναμη, για την ευκινησία, να αξιολογούμε σταδιακά τις επιδόσεις μας, να βάζουμε στόχους και να τους καταγράφουμε. Το τεστ κοιλιακών θεωρείται πολύ καλός δείκτης φυσικής κατάστασης. Το σώμα ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της άσκησης και προσαρμόζει τα διάφορα συστήματά του, με αποτέλεσμα να βελτιώνονται οι φυσικές του ικανότητες. Προϋπόθεση είναι να ακολουθούνται οι βασικές αρχές εξάσκησης (επιβάρυνσης, προοδευτικότητας, εξειδίκευσης). Οι διαφορετικές φυσικές ικανότητες προκαλούν διαφορετικές προσαρμογές των φυσιολογικών συστημάτων και είναι διαφορετικοί οι τρόποι εξάσκησης που θα πρέπει να ακολουθηθούν. Σημαντικό κομμάτι της άσκησης είναι η προθέρμανση και η αποθεραπεία, στην αρχή και το τέλος αντίστοιχα, κύρια για την αποφυγή τραυματισμών.

Βιβλιογραφία

Corbin, Ch. & Lindsey, R. (2002). *Fitness for life (4th Eds.).* Champaign, IL: Human Kinetics.
Fahey, C., Insel, P. & Roth, W. (1998). *Fit & well: core concepts and labs in physical fitness and wellness (3rd Eds.).* California: Mayfield Pub. Co.
Fountain, S., Goodwin, L. (2002). *PE to 16.* Oxford: Oxford University Press.
Freedson, P. S, Cureton, K.J, & Heath, GW. (2000). Status of Field-Based Fitness Testing in Children and Youth. *Preventive Medicine,* 31, 77-85.
Gallagher, R., Fountain, S. & Gee, L. (1997). *Physical Education through diagrams.* Oxford: Oxford University Press.
Kusinitz, Iv. & Fine, M. (1998). *Your guide to getting fit (3rd Eds.).* California: Mayfield Pub. Co.
Stewart G. (1995). *Active living: the miracle medicine for a long and healthy life.* Champaign, IL: Human Kinetics.
Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. & Παπαϊωάννου, Α. (2001). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό.* Θεσσαλονίκη: Α. & Π. Χριστοδουλίδη.

Πηγές στο διαδίκτυο

www.nata.org (National Athletic Trainers Association)
www.fitlife.com (FitLife)
www.acsm.org (American College of Sports Medicine).

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Σκοπός. Να γνωρίσεις θέματα σχετικά με την ορθή στάση του σώματος, τις λανθασμένες ασκήσεις, τους τρόπους πρόληψης τραυματισμών και την αξία της άσκησης σε άτομα με αναπηρίες. Να γνωρίσεις τα κύρια προβλήματα που «ταλαιπωρούν» το σύγχρονο αθλητισμό όπως είναι το ντόπινγκ, η βία και η επιθετικότητα. Να γνωρίσεις επίσης τις αρχές της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς.

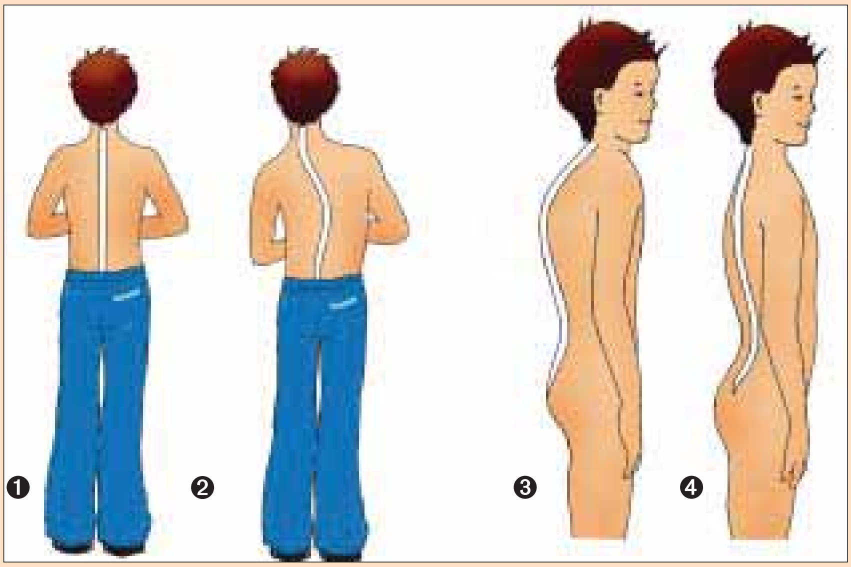
Στόχοι:

Αφού διαβάσεις το κεφάλαιο που ακολουθεί, θα μπορείς να αναφέρεις:

- ✔ Τι είναι οι αποκλίσεις της σπονδυλικής στήλης και πώς αποφεύγονται προβλήματα που προκαλούνται από τη μη ορθή στάση του σώματος.
- ✔ Ποιες ασκήσεις που χρησιμοποιούνται συχνά είναι λανθασμένες.
- ✔ Τι ονομάζουμε προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή.
- ✔ Τι είναι οι Παραολυμπιακοί Αγώνες.
- ✔ Τις κατηγορίες των σημαντικότερων αναβολικών και τις παρενέργειές που έχει το κάθε είδος.
- ✔ Τις συνέπειες του ντόπινγκ στην υγεία των αθλητών.
- ✔ Τις αιτίες που ωθούν τους θεατές σε βίαια επεισόδια και τρόπους με τους οποίους οι προπονητές κυρίως αλλά και οι γονείς καθώς και οι δημοσιογράφοι μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη της βίας στους αγωνιστικούς χώρους.

Ορθοσωμική γυμναστική

Έχεις παρατηρήσει ότι δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι την ίδια στάση σώματος;



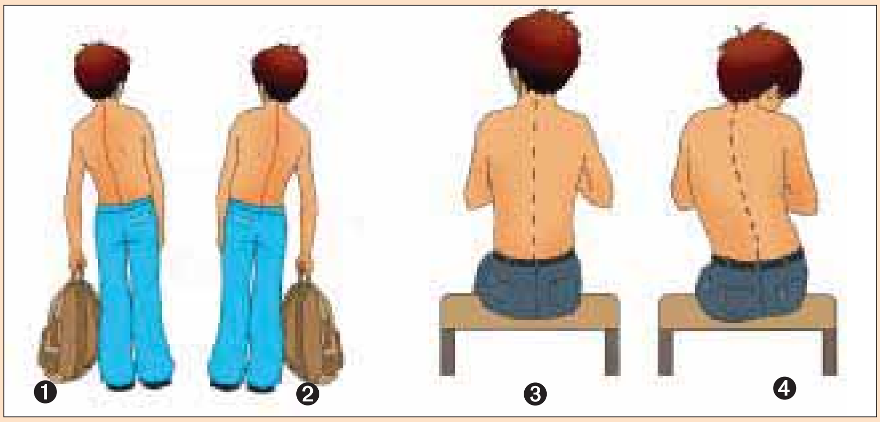
Σχήμα 5.1

1= σωστή στάση 2= σκολίωση
3= κύφωση 4= λόρδωση

Η σπονδυλική στήλη είναι ο κορμός του σώματός μας. Αποτελείται από μια σειρά 33-34 μικρών κυλινδρικών οστών, των σπονδύλων. Η σπονδυλική στήλη δεν είναι εντελώς ευθεία. Αν τη δεις από πλάγια, θα παρατηρήσεις ότι έχει το σχήμα του «S». Οι καμπύλες αυτές σε κάποια άτομα είναι πιο έντονες από ότι σε κάποια άλλα. Η στάση του σώματος εξαρτάται κυρίως από το τελικό σχήμα της σπονδυλικής στήλης.

Πού οφείλονται οι αποκλίσεις της σπονδυλικής στήλης

Δες τα σκίτσα δίπλα και σκέψου τι συμβαίνει, όταν κουβαλάς για πολύ ώρα τη τσάντα σου με το ίδιο χέρι. Σκέψου τι συμβαίνει, όταν κάθεσαι για αρκετή ώρα σε μια καρέκλα με λανθασμένο τρόπο.



Σχήμα 5.2

1=λάθος στάση 2=λάθος στάση 3=σωστή στάση 4=λάθος στάση

Εκτός από παθολογικά αίτια, οι αποκλίσεις μπορεί να οφείλονται σε έλλειψη άσκησης του μυϊκού συστήματος, σε κακή στάση του σώματος στην καθιστή ή την όρθια θέση (π.χ. στο σχολείο, κατά τη διάρκεια της μελέτης στο σπίτι κ.λπ.), ή σε άνιση κατανομή του βάρους του σώματος λόγω μονόπλευρης και μακροχρόνιας μεταφοράς φορτίου. Αποτέλεσμα αυτού είναι να παρατηρούνται μια σειρά αποκλίσεων της σπονδυλικής στήλης: λόρδωση, κύφωση, σκολίωση.

Τι μπορείς να κάνεις για να αποφύγεις πιθανά προβλήματα στη στάση του σώματος

Η ισορροπημένη εκγύμναση των μυών του κορμού αποτρέπει τις παραμορφώσεις της σπονδυλικής στήλης. Θα πρέπει δηλαδή να εκτελείς μια σειρά ασκήσεων ενδυνάμωσης τόσο των ραχιαίων όσο και των κοιλιακών μυών, ώστε αυτοί να συνεργάζονται αποτελεσματικά στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Ωστόσο, για να αποφύγεις πιθανά προβλήματα της σπονδυλικής στήλης, θα πρέπει παράλληλα με την άσκηση να υιοθετήσεις μια σειρά από συνήθειες που δε θα την επιβαρύνουν. Για παράδειγμα όταν κουβαλάς στο ένα χέρι κάποιο βάρος (π.χ. τη σχολική τσάντα) θα πρέπει σε τακτά χρονικά διαστήματα να αλλάζεις χέρι. Όταν κάθεσαι για να διαβάσεις ή να ασχοληθείς με τις εργασίες σου, θα πρέπει να έχεις μια στάση όπως αυτή που δείχνει το σχήμα 5.2.

Μετά από πολύωρο διάβασμα καλό είναι να ξαπλώσεις για λίγο σε ύπτια θέση (ανάσκελα) για να τεντωθείς. Τα χέρια σου θα πρέπει να είναι τεντωμένα δίπλα από το κεφάλι (θέση ανάτασης). Επίσης, καλό είναι να βάζεις ένα μικρό μαξιλαράκι στη μέση.

Οι ορθοσωμικές ασκήσεις είναι πολύ καλές για.....

- *να βελτιώσουν τη δύναμη των μυών,*
- *να βελτιώσουν τη μυϊκή αντοχή,*
- *να αναπτύξουν και να διαπλάσουν τους μύες και τους τένοντες,*
- *να δυναμώσουν το μυοσκελετικό σύστημα.*

Σχήμα 5.3 Η σωστή θέση του σώματος

1. Ο αγκώνας σου θα πρέπει να είναι στο ύψος του τραπεζιού.
2. Η πλάτη της καρέκλας θα πρέπει να στηρίζει τη σπονδυλική στήλη στο ύψος της λεκάνης.
3. Το κάθισμα της καρέκλας θα πρέπει να έχει μια ελαφρά κλίση προς τα εμπρός.
4. Και τα δύο σου πόδια θα πρέπει να ακουμπούν στο δάπεδο.

Οι διατατικές ασκήσεις είναι πολύ καλές για ....

- *να βελτιώσουν τη στάση του σώματος,*
- *να βελτιώσουν την ευκαμψία του σώματος,*
- *να προκαλέσουν χαλάρωση και έλεγχο του άγχους.*

Μερικές λανθασμένες ασκήσεις που πρέπει να αποφεύγονται

Σχήμα 5.4

Λάθος άσκηση. Υπερέκταση της ράχης. Αυτή η άσκηση (σχήμα 5.4) υπερεκτείνει το κάτω μέρος της ράχης και διατείνει τους κοιλιακούς μύες. Οι μύες αυτοί είναι αδύναμοι στα περισσότερα άτομα. Αποτέλεσμα της συγκεκριμένης άσκησης είναι η πιθανή πίεση στα νεύρα, συμπίεση, ακόμη και κήλη μεσοσπονδύλιων δίσκων.

Σχήμα 5.5

Σωστή άσκηση. Αντί της υπερέκτασης της ράχης μπορεί το άτομο να ξαπλώσει σε πρηνή θέση πάνω σε μαξιλάρια ή τυλιγμένες πετσέτες και να εκτείνει τη ράχη ως την οριζόντια θέση (σχήμα 5.5).

Σχήμα 5.6

Λάθος άσκηση: Ανύψωση και των δύο ποδιών. Η άσκηση αυτή προκαλεί υπερβολική συμπίεση στους μεσοσπονδύλιους δίσκους (σχήμα 5.6).

Σωστή άσκηση: Ανύψωση ποδιών με λυγισμένα γόνατα. Η κίνηση αυτή (σχήμα 5.7) δυναμώνει τους κάτω κοιλιακούς μύες και γίνεται με τράβηγμα των ποδιών προς το κεφάλι χωρίς να ξεπερνιέται το επίπεδο των ώμων.

Σχήμα 5.7

Λάθος άσκηση: Οπίσθιο λάκτισμα με υπερέκταση του λαιμού και με το πόδι πάνω από το οριζόντιο επίπεδο δημιουργεί πρόβλημα στη μέση (σχήμα 5.8).

Σχήμα 5.8

Σωστή άσκηση. Όχι υπερέκταση του λαιμού, ούτε το πόδι πάνω από το οριζόντιο επίπεδο (σχήμα 5.9).

Σχήμα 5.9

Λάθος άσκηση: Κάμψη με ταυτόχρονη στροφή του κορμού. Η άσκηση παραβιάζει τη φυσιολογική μηχανική των αρθρώσεων, ασκώντας υπερβολική δύναμη στον αρθρικό θύλακα (σχήμα 5.10).

Σχήμα 5.10

Σωστή άσκηση: Έτσι γίνεται με ασφάλεια η διάταση οπίσθιων μηριαίων και των κατώτερων μυών της ράχης, με σταθεροποίηση του ποδιού (σχήμα 5.11).

Σχήμα 5.11

Σχήμα 5.12

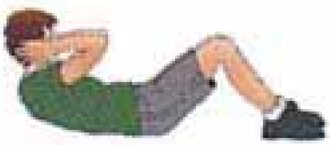
Λάθος Άσκηση: Περιστροφή του κεφαλιού. Μπορεί να πιέσει τις αρτηρίες και τα νεύρα του τραχήλου, να ασκήσει πίεση στους δίσκους ή να προκαλέσει ζάλη (σχήμα 5.12).

Σχήμα 5.13

Σωστή άσκηση: Κλίση της κεφαλής, δεξιά αριστερά, πάνω και κάτω. Έτσι χαλαρώνουν οι μύες του λαιμού με ασφάλεια (σχήμα 5.13).

Σχήμα 5.14

Λάθος άσκηση: Άσκηση κοιλιακών. Η ανύψωση του κορμού μέχρι πάνω (στο γόνατο), είτε με λυγισμένα είτε με τεντωμένα πόδια προκαλεί υπερβολική πίεση στους οσφυϊκούς δίσκους (σχήμα 5.14).



Σχήμα 5.15

Σωστή άσκηση: Άσκηση κοιλιακών χωρίς πλήρη έγερση του κορμού, όπως φαίνεται στο σχήμα 5.15, είναι πιο ασφαλής.

Σχήμα 5.16

Λάθος άσκηση: Δίπλωση του κορμού από την όρθια θέση (σχήμα 5.16). Η άσκηση μπορεί να προκαλέσει αλλοιώσεις στην οσφυοϊερή άρθρωση και διάταση των συνδέσμων του γόνατος.

Σωστή άσκηση: Η δίπλωση του κορμού από καθιστή θέση είναι πιο ασφαλής (σχήμα 5.17).

Σχήμα 5.17

Λάθος Άσκηση: Βαθύ κάθισμα (σχήμα 5.18). Η άσκηση μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην άρθρωση του γόνατος, στους συνδέσμους, τον αρθρικό υμένα ή τους αρθρικούς χόνδρους.

Σχήμα 5.18

Σωστή Άσκηση. Διάταση του τετρακεφάλου, όπως φαίνεται στο σχήμα 5.19.

Σχήμα 5.19

Ποιος είναι ο ασφαλέστερος τρόπος για να ανασηκώσουμε ένα βαρύ αντικείμενο από το έδαφος;

Στις εικόνες βλέπουμε μαθητές ανασηκώνουν ένα βαρύ αντικείμενο από το έδαφος με δυο διαφορετικούς τρόπους. Στις περιπτώσεις (1) και (3) η επιβάρυνση είναι μεγαλύτερη και ανομοιόμορφη καθιστώντας τον τρόπο αυτό μεταφοράς αντικειμένου επικίνδυνο και ως εκ τούτου πρέπει να αποφεύγεται. Στην περίπτωση (2) η σπονδυλική στήλη του μαθητή δέχεται ομοιόμορφη επιβάρυνση. Οι επιβαρύνσεις της σπονδυλικής στήλης φαίνονται σχηματικά στα επόμενα 2 σκίτσα (4 και 5).

Κίνδυνοι τραυματισμών, πρόληψη και πρώτες βοήθειες

Οι πιο συνηθισμένοι τραυματισμοί που έχουν σχέση με την άσκηση χωρίζονται στις παρακάτω κατηγορίες:

Οξείς τραυματισμοί. Αυτού του είδους οι τραυματισμοί προέρχονται από την εφαρμογή μιας δύναμης την οποία δεν μπορεί να αντέξει ο ιστός και τραυματίζεται. Οι πιο συνηθισμένες περιπτώσεις οξέων τραυματισμών είναι το διάστρεμμα ή ρήξη και η θλάση του μυός.

Διαστρέμματα /ρήξεις. Διάστρεμμα είναι ο τύπος του οξέος τραύματος που έχει σχέση με τον τραυματισμό των συνδέσμων.

Θλάσεις μυών. Το χαρακτηριστικό των θλάσεων είναι το υπερβολικό τέντωμα του μυός που οδηγεί στη διάταση ή τη ρήξη ορισμένων μυϊκών ινών ή ολοκλήρου του μυός.

Κατάγματα και εξαρθρώσεις. Τα κατάγματα και οι εξαρθρώσεις αποτελούν πιο σοβαρούς τραυματισμούς από τις θλάσεις και τα διαστρέμματα και χαρακτηρίζονται από έντονους πόνους, πρήξιμο και αδυναμία. Τα ανοιχτά κατάγματα είναι πιο επικίνδυνα και ο κίνδυνος μόλυνσης λόγω της ανοιχτής πληγής είναι μεγάλος.

Εκδορές-μώλωπες-τρυπήματα. Το είδος αυτών των τραυματισμών είναι αρκετά συχνό, ιδιαίτερα στα αθλήματα επαφής (π.χ. ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση). Η κύρια φροντίδα σ' αυτές τις περιπτώσεις είναι να καλυφτεί η πληγή ώστε να μειωθεί η πιθανότητα μόλυνσης αλλά και μετάδοσης πιθανής ασθένειας που μπορεί να έχει ο τραυματίας, όπως ασθένεια που μπορεί να μεταδοθεί με τα παθογόνα του αίματος (π.χ. AIDS, ηπατίτιδα Β κ.λπ.).

Η πρόληψη αποτελεί τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης των τραυματισμών

Μερικά σημεία που πρέπει να προσέχετε

- *Να είστε σε καλή φυσική κατάσταση.*
- *Να μη γυμνάζεστε άρρωστοι ή κουρασμένοι.*
- *Να γνωρίζετε τη σωστή τεχνική του αθλήματος που ασχολείστε.*
- *Να αυξάνετε προοδευτικά την ένταση και την επιβάρυνση των ασκήσεων.*
- *Να μην παίζετε ομαδικά παιγνίδια με πολύ μεγαλύτερες ηλικίες.*
- *Να γνωρίζετε τους κανονισμούς του αθλήματος και να τους σέβεστε.*
- *Να φοράτε τα σωστά παπούτσια και γενικότερα να έχετε το σωστό εξοπλισμό.*
- *Να μεταφέρετε και να χρησιμοποιείτε τα όργανα εξάσκησης ή των αγώνων με προσοχή και ασφάλεια.*
- *Να προσέχετε τον αγωνιστικό χώρο, αν είναι καθαρός, αν γλιστράει, αν υπάρχουν επικίνδυνα υλικά κ.λπ.*
- *Να κάνετε καλό ζέσταμα.*
- *Να κάνετε σωστή αποθεραπεία - αποκατάσταση.*

Αθλητισμός και άτομα με αναπηρίες

Υπάρχουν άτομα που δυσκολεύονται να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Οι κινητικές, νοητικές, συναισθηματικές ή αισθητηριακές ιδιαιτερότητες που έχουν οδηγούν στον χαρακτηρισμό τους ως άτομα με αναπηρίες. Τα άτομα αυτά, συχνά βιώνουν αποτυχίες που επηρεάζουν με αρνητικό τρόπο όλες τις πλευρές της ζωής τους.

Οι δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσουν είναι ποικίλες. Μπορεί να είναι γνωστικές (όπως νοητική υστέρηση, μαθησιακές δυσκολίες), αισθητηριακές (κυρίως τύφλωση, κώφωση), κινητικές (ορθοπεδικές, νευρολογικές, μυϊκές βλάβες) ή οργανικές (π.χ. διαβήτης, επιληψία). Ωστόσο, τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζει ένα άτομο με αναπηρίες, σε καμιά περίπτωση δε χαρακτηρίζουν το άτομο αυτό συνολικά, καθώς σε κάποιες άλλες ικανότητες μπορεί να υπερέχει.

Μπάσκετ σε τροχήλατη καρέκλα

Αθλητές με τύφλωση σε αγώνα δρόμου με τους συνοδούς τους

Προσαρμοσμένη Φυσική αγωγή

Ο όρος «προσαρμογή» στη Φυσική Αγωγή (προσαρμογή της Φυσικής Αγωγής στην ατομική ιδιαιτερότητα) αναπτύχθηκε στις δεκαετίες του 1960 και 1970 ως αποτέλεσμα του αυξανόμενου ενδιαφέροντος παροχής ίσων ευκαιριών σε όλους τους ανθρώπους, ώστε να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης, ανεξάρτητα από το επίπεδο των ικανοτήτων τους. Σύμφωνα με τη φιλοσοφία της, καλή διδασκαλία δε σημαίνει προσπάθεια αλλαγής του ατόμου αλλά προσαρμογή της διδασκαλίας, των ασκήσεων και του περιβάλλοντος, ώστε οι ανάγκες του ατόμου αυτού να ικανοποιηθούν.

- Για παράδειγμα, η προσαρμογή της διδασκαλίας στην περίπτωση ενός ατόμου με κώφωση προϋποθέτει την οπτική καθοδήγηση του ασκούμενου (επίδειξη του τρόπου εκτέλεσης των ασκήσεων από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής) και τη διατήρηση συνεχούς οπτικής επαφής καθηγητή – ασκούμενου καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.
- Η τοποθέτηση μεταλλικής μπάρας στο χώρο άσκησης για τη βοήθεια ατόμων με σωματικές αναπηρίες που χρησιμοποιούν καροτσάκι είναι ένα καλό παράδειγμα προσαρμογής του περιβάλλοντος.
- Η τοποθέτηση ενός μικρού κουδουνιού μέσα στη μπάλα βοηθάει τους ασκούμενους με τύφλωση.

Οι μαθητές με αναπηρίες μπορεί να αντιμετωπίσουν καταστάσεις αποκλεισμού και διάκρισης που επηρεάζουν έντονα την αυτοεικόνα, τη διάθεση και τα κίνητρά τους.

Η Φυσική Αγωγή προκαλεί άγχος στους μαθητές που αγνοούνται επανειλημμένα, ακούν μειωτικές παρατηρήσεις για τις ικανότητές τους ή αισθάνονται ότι είναι λιγότερο συμπαθείς.

Αυτό δημιουργεί τάσεις μη συμμετοχής στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής για την αποφυγή πρόσθετων αρνητικών εμπειριών και περιορισμό της κοινωνικής τους δραστηριότητας με αποτέλεσμα την απομόνωση στο σπίτι, την εξάρτηση από το περιβάλλον και την επιδείνωση των ήδη υπαρχόντων κινητικών δυσκολιών.

Η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και του αυτοσεβασμού αυτών των παιδιών αποτελεί υποχρέωση όχι μόνο του καθηγητή Φυσικής Αγωγής αλλά και των συμμαθητών του με την κατανόηση και αγάπη που θα επιδείξουν. Όπως και τα παιδιά με φυσιολογική ανάπτυξη έτσι και τα παιδιά με αναπηρίες έχουν ανάγκη από κοινωνική αποδοχή και σεβασμό γι' αυτά που μπορούν να κάνουν και όχι γι' αυτά που δεν μπορούν.

Άρση βαρών σε πάγκο

Αγώνες ποδηλασίας για άτομα με αναπηρίες

Η βοήθεια που μπορούν να παρέχουν οι συμμαθητές ως συνασκούμενοι μπορεί να είναι πολύτιμη, κάνοντας κάθε φορά τους μαθητές με ιδιαιτερότητες να μπορούν να ακολουθήσουν την υπόλοιπη τάξη σε απόδοση. Απώτερος στόχος της συνεργασίας όλων, παράλληλα με τη βελτίωση των φυσικών και κινητικών ικανοτήτων, είναι να επιτευχθεί η αληθινή εκπαιδευτική και κοινωνική ενσωμάτωση των μαθητών με αναπηρίες στο πλαίσιο της κανονικής τάξης.

Η επίτευξη της ενσωμάτωσης των ατόμων με αναπηρίες στο κοινωνικό σύνολο και η υιοθέτηση ενός αθλητικού τρόπου ζωής αποτελεί άλλωστε και τον υψηλότερο στόχο της προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής για τα άτομα αυτά. Στις δυσκολότερες περιπτώσεις, η υιοθέτηση της άθλησης ως εφ' όρου ζωής συνήθεια μπορεί να συμβάλλει στην ψυχαγωγία και κοινωνικοποίηση του ατόμου με αναπηρίες.

Τι είναι οι Παραολυμπιακοί Αγώνες

Αποτελούν την κορυφαία αθλητική διοργάνωση για αθλητές υψηλών επιδόσεων με αναπηρία και τη δεύτερη μεγαλύτερη αθλητική διοργάνωση παγκοσμίως μετά τους Ολυμπιακούς. Η λέξη «Παραολυμπιακοί» προέρχεται από την πρόθεση «παρά» που σημαίνει «μαζί» και το επίθετο Ολυμπιακοί, υποδηλώνοντας με αυτόν τον τρόπο ότι γίνονται «παράλληλα» με τους Ολυμπια-

κούς Αγώνες και συγκεκριμένα δύο εβδομάδες αργότερα από αυτούς. Οι πρώτοι Παραολυμπιακοί αγώνες έγιναν το 1960 στη Ρώμη. Από τότε, διοργανώνονται κάθε τέσσερα χρόνια και αντιπροσωπεύουν το κορυφαίο αθλητικό γεγονός για τα άτομα με αναπηρίες. Από το 1976 αναπτύχθηκαν και οι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί.

Σήμερα, οι αθλητές στους Παραολυμπιακούς Αγώνες συμμετέχουν σε 18 αθλήματα ίδια με τα αθλήματα των Ολυμπιακών Αγώνων εκτός από το γκόλμπολ (goalball), το μπόσια (boccia) και την άρση βαρών (bench press) που αποτελούν μοναδικά αθλήματα της Παραολυμπιάδας. Οι αθλητές που παίρνουν μέρος ανήκουν σε πέντε κατηγορίες αναπηρίας: με ακρωτηριασμό, με εγκεφαλική παράλυση, με μερική ή ολική απώλεια όρασης, με αγωνιστικά αμαξίδια και 'οι άλλοι' ('les autres', δηλαδή αθλητές με κινητικές αναπηρίες που δεν περιλαμβάνονται στις υπόλοιπες κατηγορίες).

Το σύνθημα «Ψυχή- Σώμα- Πνεύμα», που υιοθετήθηκε από το Παραολυμπιακό κίνημα, δεν είναι τυχαίο. Πέρα από τις νοητικές και φυσικές ικανότητες, αυτό που χαρακτηρίζει την ανθρώπινη ύπαρξη είναι το πνεύμα και η διάθεση του κάθε ανθρώπου να γίνει καλύτερος. Υποχρέωση όλων είναι να δοθούν όλα τα απαραίτητα εφόδια σε κάθε άτομο με αναπηρίες, για να ενσωματωθεί στο κοινωνικό σύνολο και να γίνει ο καλύτερος άνθρωπος που μπορεί να γίνει σύμφωνα με τις δυνατότητές του. Αυτό άλλωστε είναι και το βαθύτερο νόημα της εκπαίδευσης.

Αγώνες κολύμβησης για άτομα με ακρωτηριασμό

Αγώνας δρόμου 400 μέτρων με αναπηρικό αμαξίδιο

Σκοποβολή για άτομα με κινητικές αναπηρίες

Με λίγα λόγια

Το ανθρώπινο σώμα μπορεί να υποστεί σοβαρούς τραυματισμούς ή παραμορφώσεις, όχι μόνο όταν κινείται, αλλά και όταν στέκεται ή πραγματοποιεί απλές καθημερινές κινήσεις με λανθασμένο τρόπο. Πολύ συχνό φαινόμενο στο μαθητικό πληθυσμό είναι οι αποκλίσεις της σπονδυλικής στήλης. Πέρα από την αντιμετώπιση, η πρόληψη είναι πιο σημαντική, ώστε να αποφεύγονται αυτές οι καταστάσεις.

Η άσκηση και η συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι δικαίωμα των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Η προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή αναπτύχθηκε για να καλύψει τις ανάγκες των ατόμων αυτών. Μέσα από το κατάλληλα διαμορφωμένο μάθημα τα παιδιά αυτά αποκτούν θετικές εμπειρίες, αναπτύσσοντας τις σωματικές τους ικανότητες αλλά παράλληλα και τις ψυχικές. Από την άλλη πλευρά, τα παιδιά χωρίς ειδικές ανάγκες οφείλουν να κατανοούν και να αποδέχονται τη διαφορετικότητα ως κάτι φυσιολογικό και όχι κατακριτέο.

Φαρμακοδιέγερση στα σπορ
Μια ανέντιμη και επικίνδυνη για την υγεία συμπεριφορά

Τι είναι η φαρμακοδιέγερση

Πόσο φυσιολογική είναι μιά τέτοια μυική ανάπτυξη;

Το φαινόμενο της φαρμοκοδιέγερσης (ντόπινγκ) στον αθλητισμό υψηλού επιπέδου και όχι μόνο, έχει λάβει εκρηκτικές διαστάσεις. Παρά τη γνώση που υπάρχει πάνω στο θέμα αυτό και τους σοβαρούς για την υγεία κινδύνους που όλοι γνωρίζουν, αρκετοί αθλητές, προπονητές, αθλητικοί παράγοντες ή ακόμα και γονείς εμπλέκονται σοβαρά με τη χρήση απαγορευμένων ουσιών. Εκτεταμένη χρήση απαγορευμένων ουσιών γίνεται επίσης μερικές φορές από άτομα που απλά προσπαθούν να αποκτήσουν ένα μυώδες σώμα.

Ο όρος ντόπινγκ αναφέρεται στη χρήση ή χορήγηση απαγορευμένων φαρμακευτικών ουσιών και απαγορευμένων μεθόδων που απώτερο σκοπό έχουν την αύξηση της απόδοσης. Με αυτό τον τρόπο ο αθλητής δε χρησιμοποιεί μόνο τα θεμιτά μέσα, που είναι η κατάλληλη προπόνηση, διατροφή και η ψυχολογική προετοιμασία για τη βελτίωση της απόδοσης, αλλά μέσα που αντιτίθενται στους κανόνες και τις ηθικές αρχές του αθλητικού συναγωνισμού.

Ο οργανισμός που κρίνει εάν ένα φάρμακο ανήκει σε κάποια από τις κατηγορίες των απαγορευμένων ουσιών είναι η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (Δ.Ο.Ε.). Τα κριτήρια που θέτουν οι ειδικοί για να αξιολογήσουν εάν μία φαρμακευτική ουσία αποτελεί στοιχείο ντοπαρίσματος είναι η δράση και η χημική της δομή. Ο συστηματικός έλεγχος αντιντόπινγκ κοντρόλ άρχισε τη δεκαετία του 1960 και αφού ήδη είχαν προηγηθεί αρκετοί θάνατοι οι οποίοι σχετίζονταν με τη λήψη φαρμακευτικών ουσιών.

Γιατί οι αθλητές κάνουν χρήση απαγορευμένων και επικίνδυνων για την υγεία ουσιών

Οι κυριότεροι λόγοι είναι:

- *Να αυξήσουν τη δύναμη, την αντοχή, την ετοιμότητα.*
- *Να μειώσουν την κούραση και το άγχος.*
- *Να έχουν γρηγορότερη αποκατάσταση από τραυματισμούς.*
- *Να έχουν ωραίο και ελκυστικό σώμα (μπόντυ μπίλντινγκ).*
- *Ο σοβαρότερος λόγος ίσως είναι η κοινωνική πίεση. Η εντυπωσιακή προβολή των αθλητικών αστέρων από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και οι υψηλές οικονομικές απολαβές σε αρκετές περιπτώσεις κάνουν τα άτομα να θέλουν να προβληθούν μέσω του αθλητισμού, να κερδίσουν την κοινωνική καταξίωση ή την οικονομική επιτυχία. Έτσι κάποιες φορές δε δυσκολεύονται να πάρουν μια απόφαση που εμπεριέχει σοβαρούς κινδύνους για την υγεία τους.*

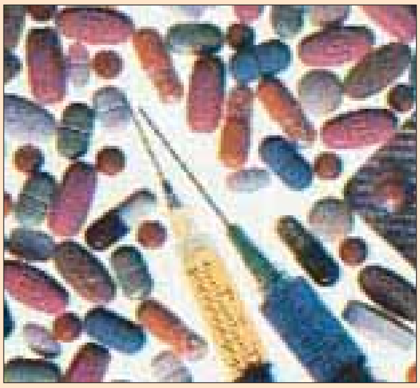
Το ντόπινγκ αντιβαίνει στην ηθική του αθλητισμού αλλά και της ιατρικής επιστήμης. Γι' αυτό το λόγο έχει καταρτιστεί ένας κατάλογος με όλες τις απαγορευμένες ουσίες και τις τεχνικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας αθλητής, για να ξεπεράσει με αθέμιτο τρόπο ένα συναθλητή του.

Στις απαγορευμένες μεθόδους ντόπινγκ, μεταξύ των άλλων, αναφέρεται και το ντόπινγκ με αίμα, που δεν είναι τίποτα άλλο παρά λήψη αίματος του αθλητή και μετάγγιση στον ίδιο μετά από ένα χρονικό διάστημα. Συνήθως ο αθλητής κάνει προπόνηση για ένα χρονικό διάστημα σε υψόμετρο με απώτερο σκοπό να ανεβάσει τα ερυθρά αιμοσφαίρια του οργανισμού του (τα ερυθρά αιμοσφαίρια περιέχουν μία ουσία, την αιμοσφαιρίνη, που μεταφέρει το οξυγόνο στους μύες για να χρησιμοποιηθεί και να μπορέσει να πάρει ενέργεια ο αθλητής). Στη συνέχεια, του αφαιρείται μία ποσότητα αίματος η οποία τοποθετείται στην κατάψυξη και παραμονές ενός σημαντικού αγώνα το αίμα με τα πολλά αιμοσφαίρια μεταγγίζεται πίσω στον αθλητή και έτσι αυτός έχει σημαντικό πλεονέκτημα, για να μπορέσει να αποδώσει καλύτερα σε αθλήματα στα οποία απαιτείται μεγάλη ποσότητα οξυγόνου (π.χ. δρόμος 10.000 μέτρων, μαραθώνιος κ.λπ.).

Εκτός από τη μέθοδο της αφαίμαξης, για τη βελτίωση των επιδόσεων σε αερόβια αθλήματα χρησιμοποιείται και μία ορμόνη η οποία παράγεται από τα νεφρά και ονομάζεται ερυθροποιητίνη (ΕΡΟ). Αυτή η ορμόνη χρησιμοποιείται από άτομα τα οποία έχουν χρόνια προβλήματα με τα νεφρά τους, για να αντιμετωπίσουν συμπτώματα αναιμίας. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται από αθλητές αγωνισμάτων αντοχής και κυρίως από ποδηλάτες. Τα προβλήματα τα οποία μπορεί να δημιουργήσει είναι η αυξημένη πήξη του αίματος, η θρόμβωση και σε ορισμένες περιπτώσεις ο θάνατος.

Πότε ένας αθλητής θεωρείται ντοπαρισμένος

Υπερβολική μυϊκή ανάπτυξη, μπορεί να σχετίζεται με απαγορευμένες ουσίες



Ντοπαρισμένος θεωρείται ένας αθλητής, όταν στα ούρα του ανιχνεύεται γνωστή ουσία που παράγει ο οργανισμός, σε ποσοστά μεγαλύτερα από τα θεωρούμενα φυσιολογικά ή όταν επίσης ανιχνεύεται άλλη ουσία που δεν παράγεται από τον οργανισμό και συγκαταλέγεται στον κατάλογο των απαγορευμένων.

Δημιουργείται εξάρτηση στον αθλητή από τις φαρμακευτικές ουσίες που λαμβάνει; Οι αθλητές που ντοπάρονται αποκτούν εξάρτηση, ειδικά εάν οι ουσίες που λαμβάνουν είναι διεγερτικές. Ωστόσο, σε αρκετές περιπτώσεις οι αθλητές που ντοπάρονται εξαρτώνται και ψυχολογικά από τη λήψη του φαρμάκου με αποτέλεσμα να χρειάζονται ιδιαίτερη ψυχολογική υποστήριξη ακόμα και μετά το τέλος της αθλητικής τους καριέρας.

Ποιος είναι ο σκοπός του ελέγχου ντόπινγκ. Δεν είναι να τιμωρήσει τον αθλητή, αλλά να προστατεύσει την υγεία του και να αποτρέψει τον αθέμιτο ανταγωνισμό.

Ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες στην εμφάνιση ενός ατόμου από τη λήψη αναβολικών στεροειδών ουσιών. Ακμή, φαλάκρα, τριχοφυΐα, πρήξιμο, γυναικομαστία, μεγέθυνση της κλειτορίδας, βαθύτερη φωνή, μείωση της ανάπτυξης στους έφηβους, αρρενοποίηση στις γυναίκες.

Ποιες είναι οι ιδιαίτερες παρενέργειες που μπορεί να έχει ένας έφηβος από τη λήψη αναβολικών στεροειδών. Η λήψη αναβολικών από παιδιά μπορεί να προκαλέσει πρώιμη είσοδο στην εφηβεία, ενώ η

χρήση αναβολικών από εφήβους μπορεί να προκαλέσει πρώιμη σύγκλιση των επιφύσεων, ώστε να μη φτάσουν στο αναμενόμενο ύψος. Αυτό συμβαίνει, επειδή προκαλείται πρόωρη οστέωση του συζευκτικού χόνδρου με αποτέλεσμα να παύει η κατά μήκος αύξηση των οστών.

Άλλες παρενέργειες από τη λήψη αναβολικών ουσιών. Οι παρενέργειες που επιφέρει η αλόγιστη χρήση αναβολικών ουσιών επηρεάζουν σχεδόν όλα τα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού. Εκτός από τις παρενέργειες που αναφέρθηκαν προηγουμένως, προβλήματα από τη χρήση αναβολικών ουσιών εντοπίζονται στο γενετικό σύστημα των ανδρών (μείωση σεξουαλικής ικανότητας, μείωση του μεγέθους των όρχεων, μειωμένη παραγωγή σπέρματος και προσωρινή ή μόνιμη στειρότητα). Παρατηρούνται επίσης μεταβολές στην έκκριση διαφόρων ορμονών (π.χ. θυρεοειδικές), αύξηση της αρτηριακής πίεσης, προβλήματα στη λειτουργία της καρδιάς, στο νευρικό σύστημα, στο ήπαρ, στο δέρμα, αύξηση στην τριχοφυΐα του προσώπου και μείωση της τριχοφυΐας της κεφαλής και γαστροεντερικές ανωμαλίες.

Κυριότερες κατηγορίες αναβολικών ουσιών και παρενέργειες

Άσκηση 5.1 Με βάση τις πληροφορίες που διαβάσατε παραπάνω συμπληρώστε την επόμενη άσκηση και δείτε προσεκτικά τις παρενέργειες.

Κατηγορία Ουσιών	***Ορισμός/ Χρήση***	***Παρενέργειες***	***ΠΟΣΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΤΟ ΘΕΩΡΕΙΤΕ; ΒΑΘΜΟΛΟΓΕΙΣΤΕ ΑΠΟ 1-10***
Αναβολικοί παράγοντες (αναβολικά στεροειδή ανδρογόνα και β2 αγωνιστές)	*Ουσίες που ενισχύουν τον αναβολισμό. Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει την ανδρική ορμόνη τεστοστερόνη και άλλες συνθετικές ενώσεις με παρόμοια δομή και βιολογική δράση.*	*Πιθανότητα εμφάνισης ασθενειών του ήπατος και της καρδιάς, ορμονικές διαταραχές, αυξημένη επιθετικότητα, αλωπεκία (φαλάκρα), στειρότητα στους άνδρες, ανάπτυξη ανδρικών χαρακτηριστικών στις γυναίκες.*	
Διεγερτικά	*Ουσίες που διεγείρουν το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα κρατώντας σε εγρήγορση τον οργανισμό, μειώνουν την κούραση και αυξάνουν την πνευματική και σωματική απόδοση.*	*Υψηλή πίεση του αίματος, τρέμουλο, άγχος, αϋπνία, αυξημένη επιθετικότητα, αυξημένος αριθμός και ένταση των καρδιακών χτύπων, αφυδάτωση, εγκεφαλικό, καρδιακές αρρυθμίες, θάνατος.*	
Διουρητικά	*Χρησιμοποιούνται για να αυξήσουν την αποβολή ούρων από του αθλητές. Χρησιμοποιούνται για*	*Αύξηση της χοληστερόλης, στομαχικοί πόνοι, ζάλη, αδυναμία, διαταραχές του κυκλοφορικού συστήματος,*	

	αθλήματα όπου το βάρος παίζει σημαντικό ρόλο (π.χ. πάλη) και για την πρόκληση αραίωσης των ούρων διαμέσου της υπερπαραγωγής αυτών.	*διαταραχές στην ισορροπία νερού και ηλεκτρολυτών.*	
Αναλγητικά ναρκωτικά	*Φαρμακευτικές ουσίες που καταστέλλουν τον πόνο. Οδηγούν σε αισθήματα ευφορίας και ψυχικής διέγερσης.*	*Ξηροστομία, φαγούρα δέρματος, καταστολή της πείνας, δυσκοιλιότητα, πιθανότητα τραυματισμού από την έλλειψη του προστατευτικού μηχανισμού του πόνου, αδυναμία συγκέντρωσης, υπνηλία, φυσιολογική και ψυχολογική εξάρτηση.*	
Πεπτιδικές και γλυκοπρωτεϊνικές ορμόνες και παρόμοιες ουσίες.	*Χημικά παρασκευασμένες ουσίες, σχεδιασμένες έτσι, ώστε να προκαλούν ίδιες ή παρόμοιες επιδράσεις με τις ήδη υπάρχουσες ορμόνες (π.χ. αυξητική ορμόνη).*	*Αύξηση του μεγέθους των οργάνων του σώματος, καρδιακές παθήσεις, μεγαλακρία, μεταβολή των χαρακτηριστικών του προσώπου, ανωμαλίες της εμμήνου ρύσεως, μεγέθυνση της γλώσσας, μειωμένη σεξουαλική διάθεση, μείωση στη διάρκεια ζωής.*	
Κατηγορίες που υπόκεινται σε μερικό περιορισμό (π.χ. καναβινοειδή, ανταγωνιστές β-υποδοχέων, κορτικοστεροειδή)	*Ουσίες που βοηθούν να χαλαρώσει ένας αθλητής και στον περιορισμό μια φλεγμονής.*	*Υπερβολική μείωση των καρδιακών χτύπων, καρδιακή ανεπάρκεια, χαμηλή αρτηριακή πίεση, ημικρανίες, κατάθλιψη, αϋπνία, αδυναμία, ναυτία, κράμπες, διάρροια, ρίγη, μούδιασμα, οστεοπόρωση.*	

Άσκηση 5.2

Συζητήστε στην τάξη σε ομάδες το θέμα του ντόπινγκ. Συμπληρώστε και σχολιάστε τον παραπάνω πίνακα. Τι πρέπει να γίνει στα σπορ, στο μπόντυ μπίλντινγκ και αλλού. Ποια είναι η άποψή σας για τις ποινές; Μπορεί να περιοριστεί το φαινόμενο;

Η βία στα γήπεδα καταστρέφει τις ομάδες, τους αθλητές, τους θεατές, τον αθλητισμό

Φαινόμενα επιθετικότητας στα σπορ έχουμε, όταν ένας ή πολλοί αθλητές ή φίλαθλοι δείχνουν ότι θέλουν να βλάψουν ή να τραυματίσουν ή να φοβίσουν άλλους. Φαινόμενα βίας έχουμε όταν κάποιος ή κάποιοι χρησιμοποιούν τη δύναμή τους να βλάψουν τους άλλους σωματικά.

Δυστυχώς, πολλοί θεωρούν ότι το φαινόμενο αυτό δεν ελέγχεται και ότι στοιχεία επιθετικότητας είναι αναγκαία στα διάφορα αθλήματα. Και τα δυο αυτά σημεία δεν είναι αληθή. Η επιθετικότητα στα σπορ δεν είναι ανεξέλεγκτη. Είναι δημιούργημα της κοινωνίας και του τρόπου οργάνωσης του αθλητισμού, που περισσότερο τη «διδάσκει» και λιγότερο προσπαθεί να την αποτρέψει.

Γιατί συμβαίνουν επεισόδια είτε μέσα στους αγωνιστικούς χώρους είτε στις κερκίδες είτε έξω από τα γήπεδα

Πιθανές αιτίες

Άσκηση 5.3. Μερικοί οπαδοί μιας ομάδας δημιούργησαν επεισόδια στον τελευταίο αγώνα ποδοσφαίρου σε ένα γήπεδο. Την ίδια μέρα, δύο παίκτες χτύπησαν το διαιτητή σε ένα άλλο. Υπάρχουν μερικές εκδοχές ή θεωρίες που ερμηνεύουν τέτοιες συμπεριφορές. Ποια από αυτές τις αιτίες σάς φαίνεται πιο λογική; Βάλτε ένα Χ στο αντίστοιχο τετράγωνο.

		Συμφωνώ	Διαφωνώ
Α	Τα άτομα αυτά είχαν έμφυτα κρυμμένα επιθετικά ένστικτα, που κάποια στιγμή αναπόφευκτα εκδηλώθηκαν.		
Β	Η απογοήτευση από διάφορες καταστάσεις τούς οδήγησε σε επιθετικές συμπεριφορές.		
Γ	Η απογοήτευση τούς οδήγησε σε θυμό. Ταυτόχρονα έχουν μάθει να συμπεριφέρονται επιθετικά σε ανάλογες καταστάσεις και το έκαναν.		
Δ	Το έχουν μάθει αυτό. Η επιθετικότητα είναι συμπεριφορά που μαθαίνεται μέσω της παρατήρησης άλλων που συμπεριφέρονται ανάλογα και που επιβραβεύονται από σημαντικά άλλα άτομα, γι' αυτή τους τη συμπεριφορά.		

Η επιθετικότητα «μαθαίνεται και διδάσκεται» με την παρατήρηση και τη μίμηση

Όλες οι παραπάνω αιτίες έχουν κάποια βάση. Σωστότερη όμως είναι η τελευταία, η «Δ». Βασικός τρόπος με τον οποίο μαθαίνουμε και υιοθετούμε συμπεριφορές και συνήθειες είναι η παρατήρηση και η μίμηση. Τα άτομα παρατηρούν και μιμούνται τη συμπεριφορά των άλλων και μαθαίνουν. Η επιθετική συμπεριφορά παρόμοια μαθαίνεται και διδάσκεται μέσα στην κοινωνία. Το ίδιο διδάσκεται και μέσα στους αθλητικούς χώρους. Οι αθλητές παρατηρώντας άλλους αθλητές να επιτίθενται μαθαίνουν και μιμούνται αυτή τη συμπεριφορά. Η επιθετικότητα μεταξύ των αγωνιζομένων μεταφέρεται και πολλαπλασιάζεται μεταξύ των θεατών.

Δυστυχώς, υπάρχουν προπονητές που διδάσκουν την επιθετικότητα στους αθλητές τους, γιατί κάνουν το λάθος να πιστεύουν ότι το σκληρό παιχνίδι ή το να επιβληθείς στον αντίπαλο με κάθε τρόπο θα φέρει τη νίκη. Ακόμα και ένα βίαιο φάουλ μπορεί να θεωρηθεί ως λογική ενέργεια, αν αποτρέψει ένα πιθανό γκολ από τον αντίπαλο.

Οι εμπρηστικές δηλώσεις προπονητών, αθλητών, ή παραγόντων και ο τρόπος που τα μέσα μαζικής ενημέρωσης παρουσιάζουν πολλά γεγονότα διδάσκουν την επιθετικότητα. Η προβολή της φανατισμένης κερκίδας από τα ΜΜΕ διδάσκει την επιθετικότητα στους θεατές. Οι οπαδοί πολύ συχνά θα χειροκροτήσουν και θα ενθουσιαστούν με το σκληρό παιχνίδι ενός παίκτη της ομάδας τους.

Τέλος, διάφορες ομάδες ατόμων με προσωπικά και ευρύτερα κοινωνικά προβλήματα αναζητούν την έκφρασή τους ή την εκτόνωσή τους μέσα στους αθλητικούς χώρους.

Δυο εικόνες, δυο φιλοσοφίες. Πρέπει να αγνοούμε την πρώτη και να προβάλλουμε τη δεύτερη

Πότε παρασύρονται οι θεατές σε βίαια επεισόδια

- *Οι θεατές επηρεάζονται από την επιθετικότητα που βλέπουν μέσα στο γήπεδο.*
- *Οι θεατές και οι αθλητές γίνονται βίαιοι, όταν θεωρούν ότι αδικούνται και όταν γίνεται λάθος εφαρμογή κανονισμών.*
- *Οι θεατές που παρακολουθούν βίαιες σκηνές σε φίλμ ή στα γήπεδα ή άλλους θεατές στις κερκίδες παρασύρονται και μιμούνται τις πράξεις αυτές.*
- *Η βία στα γήπεδα ενισχύεται, γιατί στις κερκίδες όλοι καλύπτονται πίσω από την ανωνυμία.*
- *Η βία στα γήπεδα ενισχύεται, όταν στις κερκίδες επικρατεί φανατισμός.*
- *Η βία στα γήπεδα ενισχύεται, γιατί στις κερκίδες επικρατεί το στρίμωγμα.*
- *Η βία στα γήπεδα ενισχύεται, γιατί στις κερκίδες προβάλλονται τα άτομα με βίαιη συμπεριφορά.*
- *Η βία στα γήπεδα ενισχύεται, όταν στις κερκίδες ή έξω από τον αγωνιστικό χώρο δεν υπάρχει διαχωρισμός των θεατών των δύο ομάδων.*
- *Η βία στα γήπεδα ενισχύεται, όταν μεταξύ των θεατών γίνεται χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών.*
- *Η βία στα γήπεδα ενισχύεται, όταν η διαιτησία είναι κακή.*
- *Η βία στα γήπεδα ενισχύεται, όταν μερικές φορές υπάρχει καθυστέρηση έναρξης του παιγνιδιού.*

Οι προπονητές μπορούν να συμβάλλουν στην πρόληψη της βίας;

ΝΑΙ, ΟΤΑΝ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΝ ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΑΡΧΕΣ

- *Η κακή συμπεριφορά των παικτών πρέπει να αποθαρρύνεται.*
- *Η επιθετικότητα δε βοηθάει αλλά εμποδίζει τις ευκαιρίες μιας ομάδας για τη νίκη. Η επιθετικότητα μειώνει την απόδοση των παικτών. Έτσι, όταν ένας αθλητής απογοητεύεται και θυμώνει, ο προπονητής θα πρέπει να τον βγάζει αμέσως από το παιχνίδι, για να του δώσει λίγα λεπτά μέχρι να ηρεμήσει.*
- *Οι αθλητές πρέπει να διδάσκονται ότι η επιθετικότητα κατά τη διάρκεια ενός αθλητικού αγώνα είναι λάθος, όπως άλλωστε λάθος είναι και στην καθημερινή ζωή.*
- *Οι προπονητές που πιέζουν έντονα τους αθλητές ή διαμαρτύρονται οι ίδιοι στους διαιτητές κάνουν κακό στην απόδοση των αθλητών τους, γιατί τους δημιουργούν άγχος και τους κάνουν να μην προσέχουν το παιγνίδι τους. Τέλος μπορεί να πυροδοτήσουν βίαια επεισόδια.*
- *Είναι γνωστό σε όλους ότι στα παρασκήνια αρκετών ομάδων υπάρχουν μηχανισμοί που συντηρούν και ενθαρρύνουν οπαδούς, οι οποίοι ανεξέλεγκτα δημιουργούν επεισόδια. Οι παράγοντες που «συντηρούν» κερκίδες πρέπει να καταλάβουν ότι μόνο κακό κάνουν στις ομάδες τους.*

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι αθλητές και οι αθλήτριες

- *Έρευνες δείχνουν ότι τα επιθετικά άτομα έχουν περισσότερες πιθανότητες να αρρωστήσουν σοβαρά. Η επιθετικότητα είναι επικίνδυνη για την υγεία.*
- *Οι αθλητές πρέπει να διδάσκονται τεχνικές χαλάρωσης, για να ελέγχουν το θυμό τους και να αποδίδουν καλύτερα.*
- *Όταν ο στόχος είναι νίκη με κάθε τρόπο, κάποιοι αθλητές δε διστάζουν να τραυματίσουν, να ντοπαριστούν, να ξεγελάσουν το διαιτητή, να αθετήσουν τους κανόνες και τις αρχές της αθλητικής δεοντολογίας.*
- *Η επιθετικότητα πάντα μειώνει την απόδοση των αθλητών.*
- *Οι αθλητές που είναι επιθετικοί και νευριάζουν εύκολα, κινδυνεύουν περισσότερο από τραυματισμούς.*

Άσκηση 5.4 *Τι συμβαίνει στα σχολικά πρωταθλήματα;*

Πολλοί ισχυρίζονται ότι ...δυστυχώς παρόμοια αρνητικά φαινόμενα και συμπεριφορές βλέπουμε πλέον και στα σχολικά πρωταθλήματα. Τι πρέπει να γίνει;

Γράψτε την άποψή σας

....
....
....
....
....
....
....

Τι πρέπει να μάθουν οι γονείς στα παιδιά τους που αθλούνται

- Επιτυχία είναι η προσωπική βελτίωση κι όχι το ξεπέρασμα των άλλων.
- Μεγαλύτερη σημασία έχει η προσπάθεια και όχι το αποτέλεσμα.
- Η άθληση είναι πάνω απ’ όλα διασκέδαση.
- Ανεξάρτητα από το τι κάνουν οι αντίπαλοί μας, ποτέ δε συμπεριφερόμαστε αντιαθλητικά, γιατί σεβόμαστε πρώτα τον εαυτό μας.
- Οι αντίπαλοι είναι πρόκληση για νέες γνωριμίες.
- Σεβόμαστε τους κανόνες, γιατί αυτό μας βοηθάει να συγκεντρωθούμε και να αποδώσουμε καλύτερα.
- Σεβόμαστε τους κανόνες, γιατί σεβόμαστε τον εαυτό μας.
- Η άθληση είναι υγεία, η επιθετικότητα είναι καταστροφή της υγείας.

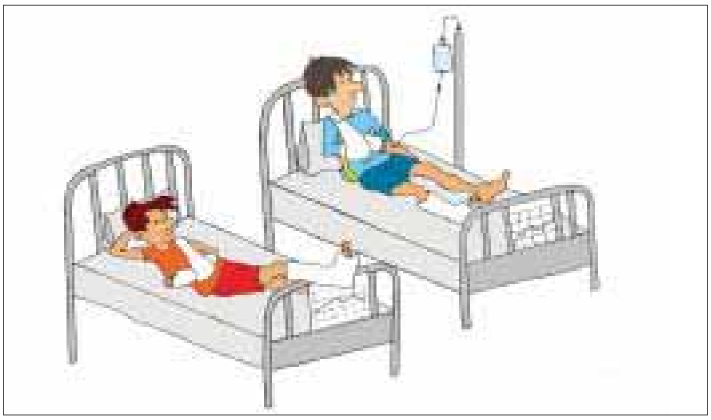
Δυστυχώς υπάρχουν μέσα μαζικής ενημέρωσης που προβάλλουν τη βία στα σπορ

Από ορισμένα ΜΜΕ, όπως τεκμηριώνουν ερευνητές, υπάρχει συστηματική προβολή και προαγωγή της βίας και της επιθετικότητας στα σπορ. Αυτό γίνεται:

- *με κάλυψη και επανειλημμένη προβολή σκηνών επιθετικότητας.*
- *με πορτρέτα αθλητών οι οποίοι διακρίνονται για την επιθετικότητά τους.*
- *με προβολή βίαιων σκηνών και «πολεμικών φράσεων» σε διαφημιστικά σποτ αγώνων.*
- *με την προβολή «πολεμικού κλίματος» πριν από σημαντικούς αγώνες.*

Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι δημοσιογράφοι και τα ΜΜΕ

- *Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης δεν πρέπει να δίνουν έμφαση στα βίαια επεισόδια γιατί με αυτό τον τρόπο ενθαρρύνουν και ηρωοποιούν αυτές τις ενέργειες.*
- *Δεν πρέπει να παρουσιάζουν προστριβή ή έχθρα ανάμεσα σε δύο ομάδες πριν τον αγώνα.*
- *Να αποφεύγουν δηλώσεις προπονητών, παραγόντων ή αθλητών με υβριστικό περιεχόμενο.*
- *Να προβάλουν σκηνές που τονίζουν τη συναδελφικότητα μεταξύ αντιπάλων ομάδων.*
- *Να προβάλουν αθλητές - πρότυπα.*
- *Να μην προβάλουν τη φανατισμένη κερκίδα και τους αρχηγούς της.*
- *Να υπάρξει αυστηρή νομοθεσία που θα απαγορεύει την προβολή από τα ΜΜΕ επικίνδυνων δηλώσεων και συμπεριφορών αθλητών, παραγόντων ή οπαδών.*



Άσκηση 5.5 Τι συναισθήματα σας προκαλούν τα δύο σκίτσα; Γράψτε την απάντησή σας

....

....

....

....

....

....

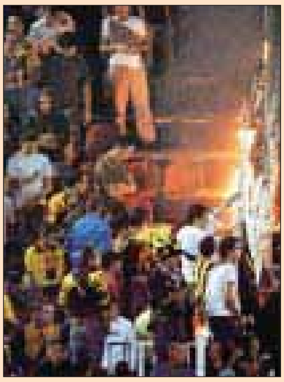
....

Άσκηση 5.6 Πώς η τάξη σας θα μπορούσε να μεταφέρει το παρακάτω μήνυμα στους φιλάθλους συμμαθητές σας;

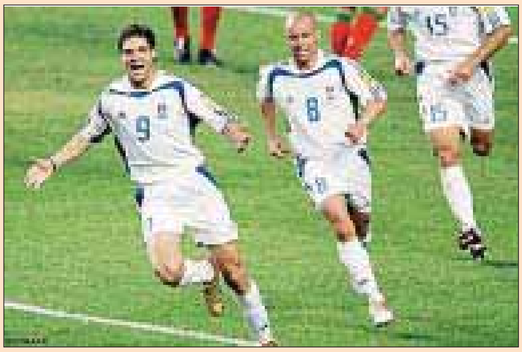
ΦΙΛΑΘΛΟΙ
Αν θέλετε η ομάδα σας να νικάει, μείνετε ήρεμοι.
Αν θέλετε την υγεία σας, μείνετε ήρεμοι.
Αν θέλετε να μην σας εκμεταλλεύονται «κάποιοι», μείνετε ήρεμοι.
Αν αγαπάτε αληθινά τον αθλητισμό, γυμναστείτε οι ίδιοι.

Άσκηση 5.7 *Πώς η τάξη σας θα μπορούσε να οργανώσει μια συζήτηση για τα παρακάτω θέματα:*

- Σκηνές από την καθημερινή ζωή της πόλης, στις οποίες οι μαθητές παρατήρησαν τσακωμούς ή επιθετικότητα μεταξύ γειτόνων, μεταξύ οδηγών, μεταξύ μαθητών, μεταξύ αθλητών, μεταξύ φιλάθλων.
- Να σχολιαστεί η παρουσίαση των γεγονότων αυτών από τα ΜΜΕ. Τι νιώθουμε όταν τα βλέπουμε;
- Πώς αντιδρούμε; Γιατί δεν πρέπει να εμπλεκόμαστε σ' αυτά;
- Πώς πρέπει να τα αποφεύγουμε;



Η φανατισμένη κερκίδα είναι επικίνδυνη για αυτούς που συμμετέχουν και για τον αθλητισμό. Τα ΜΜΕ πρέπει να αποφεύγουν να προβάλλουν σκηνές επεισοδίων.



Ο αθλητισμός είναι χαρά και γιορτή

Η σωστή αθλητική συμπεριφορά

Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής είναι ότι μαθαίνουμε διασκεδάζοντας. Όμως για να μάθουμε, για να διασκεδάσουμε και γενικότερα να γίνουμε καλύτεροι ΟΛΟΙ, είναι απαραίτητη η επίδειξη σωστής αθλητικής συμπεριφοράς.

Τι είναι σωστή αθλητική συμπεριφορά

Σωστή αθλητική συμπεριφορά είναι η υπακοή στους κανόνες των παιχνιδιών, η επιβράβευση μιας καλής προσπάθειας προς συμπαίκτη και αντίπαλο. Αναλυτικότερα, σωστή αθλητική συμπεριφορά σημαίνει:

Σέβομαι τους κανόνες του παιχνιδιού

Όταν παίζω σε ένα παιχνίδι ή όταν συμμετέχω σε ένα άθλημα, σημαίνει ότι αποδέχομαι και τηρώ τους κανόνες του. Οι κανόνες υπάρχουν για να έχουν όλοι την ευκαιρία να συμμετέχουν, όλοι να έχουν την ευκαιρία να κερδίσουν, όλοι να διασκεδάζουν, αλλά και να είναι ασφαλείς. Η τήρηση των κανόνων, επίσης, είναι απαραίτητη για την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού.

Σέβομαι τις αποφάσεις των διαιτητών ή κριτών

Από τη στιγμή που αναθέτουμε σε κάποιον να ελέγχει την τήρηση των κανονισμών του παιχνιδιού (κριτής – διαιτητής) σημαίνει αυτόματα ότι αποδεχόμαστε αδιαμαρτύρητα και χωρίς αμφισβητήσεις τις αποφάσεις του.

Όποιος αναλαμβάνει το ρόλο του διαιτητή ή κριτή πρέπει να γνωρίζει καλά τους κανονισμούς και να δεσμεύεται ότι θα είναι δίκαιος και αμερόληπτος. Παρόλα αυτά ο κριτής ή ο διαιτητής είναι άνθρωπος και το να κάνει λάθος δεν είναι ασυνήθιστο. Αν έχετε παράπονα από τη διαιτησία στα παιχνίδια που παίζετε, δοκιμάστε σε επόμενο παιχνίδι να αναλάβετε εσείς ρόλο διαιτητή, για να μπορέσετε να καταλάβετε το βάρος της ευθύνης του διαιτητή και τη δυσκολίες που έχει η αντικειμενική διαιτησία.

Σεβασμός του αντιπάλου

Σέβομαι τον αντίπαλο

Αν δεν υπήρχαν οι αντίπαλοι, δε θα υπήρχε και παιχνίδι. Στους σχολικούς αγώνες όταν παίζουμε δεν ξεχνάμε ότι οι αντίπαλοί μας είναι συγχρόνως και συμμαθητές μας, αλλά και συνάνθρωποί μας. Πρέπει λοιπόν να συμπεριφερόμαστε με σεβασμό στους αντιπάλους μας στα παιχνίδια που παίζουμε, έτσι δηλαδή όπως θα θέλαμε να συμπεριφέρονται και αυτοί σε εμάς.

Και οι αντίπαλοι είναι φίλοι

Σέβομαι το συμπαίκτη

Με τους συμπαίκτες μας έχουμε τον ίδιο στόχο, άρα, ο μόνος τρόπος για να πετύχουμε το στόχο μας είναι να συνεργαστούμε όσο πιο αποτελεσματικά γίνεται. Όταν επιβραβεύουμε τις καλές προσπάθειες των συμπαικτών μας, όταν τους ενθαρρύνουμε, όταν τους στηρίζουμε σε πιθανά λάθη ή άστοχες κινήσεις – ενέργειες και όταν τους βοηθάμε να βελτιωθούν, τότε το κέρδος θα είναι για όλους μεγαλύτερο.

Δίνω ίσες ευκαιρίες σε όλους να συμμετέχουν

Στα παιχνίδια και στις δραστηριότητες του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, έχουμε όλοι ίσα δικαιώματα συμμετοχής. Ανεξάρτητα λοιπόν από το φύλο, την εθνότητα, τις αθλητικές ικανότητες και τα ιδιαίτερα ατομι-

κά χαρακτηριστικά των συμμαθητών μας πρέπει να δίνουμε σε όλους και όλες το δικαίωμα να συμμετέχουν προσαρμόζοντας το παιχνίδι ανάλογα, ώστε όλοι να μπορούν να παίξουν, να μάθουν και να διασκεδάσουν.

Ελέγχω τον εαυτό μου και δεν παραφέρομαι

Όταν συμμετέχω σε παιχνίδια ή δραστηριότητες του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, ο εκνευρισμός και η επιθετικότητα χαλάνε το κλίμα του μαθήματος. Με ακραίες αρνητικές συμπεριφορές μέσα και έξω από το παιχνίδι, γινόμαστε αντικοινωνικοί, ενοχλητικοί και αγενείς στους φίλους μας και στους αντιπάλους μας, κάνουμε κακό στην υγεία μας.

Προσπαθώ όσο καλύτερα μπορώ

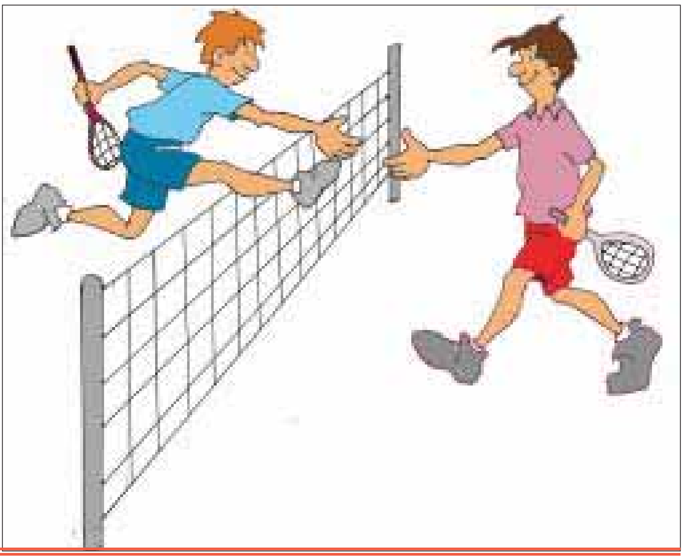
Όταν συμμετέχω σε δραστηριότητες του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, προσπαθώ να βελτιωθώ.

Σωστή αθλητική συμπεριφορά λοιπόν δε σημαίνει μόνο ακολουθώ τους κανόνες του παιχνιδιού που παίζω. Η σωστή αθλητική συμπεριφορά περιλαμβάνει κάποιους «άγραφους κανόνες» που ισχύουν για όλα τα παιχνίδια. Αυτοί οι κανόνες είναι που κάνουν τη διαφορά μεταξύ όλων των αθλητών και αθλητών με σωστή αθλητική συμπεριφορά. Ακριβώς όπως και στη ζωή όπου υπάρχουν οι «νομοταγείς» και οι «έντιμοι». Υπάρχουν λοιπόν κάποιες πράξεις που μπορούν να χαρακτηριστούν ως «αξιέπαινες» αλλά όχι απαραίτητα «υποχρεωτικές».

Άσκηση 5.8 *Διαβάστε μερικές από τις παρακάτω ιστορίες που έχουν συμβεί στην πραγματικότητα. Σκεφτείτε και συζητήστε με τους συμμαθητές και τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής τις ερωτήσεις που ακολουθούν:*

Αληθινές ιστορίες

Α. *Σε ένα μεγάλο και σημαντικό αγώνα τένις δόθηκε (από το διαιτητή) στον έναν αθλητή πλεονέκτημα για σερβίς, έναντι του αντιπάλου του, γιατί η μπάλα (μάλλον) ήταν έξω. Ο αθλητής αντί να δεχτεί την απόφαση των διαιτητών, όπως ορίζουν οι κανόνες, ζήτησε να ξαναπαιχτεί ο πόντος, γιατί είδε ότι η μπάλα χτύπησε σε οριακό σημείο πάνω στη γραμμή. Ο διαιτητής, ρισκάροντας την επίσημη θέση του, συμφώνησε, με γνώμονα το καλό των παικτών και του παιχνιδιού.*



Πώς κρίνετε τη συμπεριφορά του αθλητή; Τι θα ήταν προτιμότερο να κάνει;

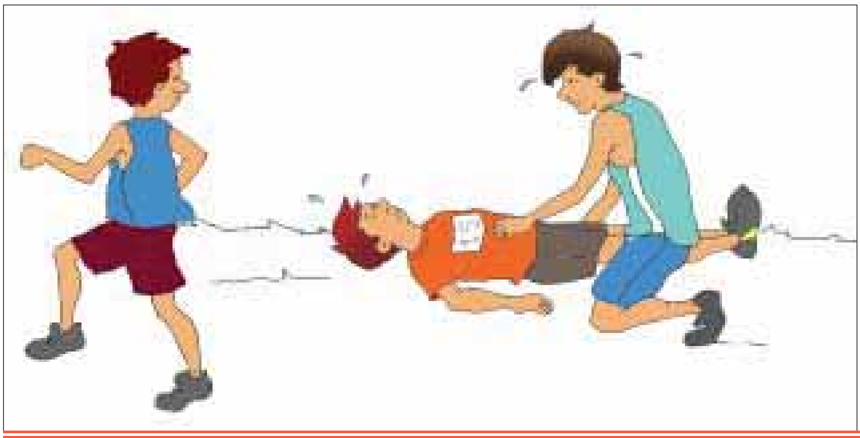
Πώς κρίνετε τη συμπεριφορά του διαιτητή; Γιατί άλλαξε την απόφασή του;

Εσείς πώς θα συμπεριφερόσασταν, αν ήσαστε στη θέση του αθλητή ή στη θέση του διαιτητή;

Β. *Σε μεγάλο πρωτάθλημα στίβου, όταν ο παγκόσμιος ρέκορντμαν του τριπλούν ηττήθηκε στην τελευταία προσπάθεια από έναν αντίπαλό του, αντί να δείξει ενοχλημένος που έχασε τη νίκη, αποδέχθηκε τη νίκη του αντιπάλου του τρέχοντας μαζί του το γύρο του θριάμβου, αποδεικνύοντας με αυτό τον τρόπο το σεβασμό και τη συναδελφικότητα προς το συναθλητή του.*

Πώς θα χαρακτηρίζατε τη συμπεριφορά του παγκόσμιου ρέκορντμαν;

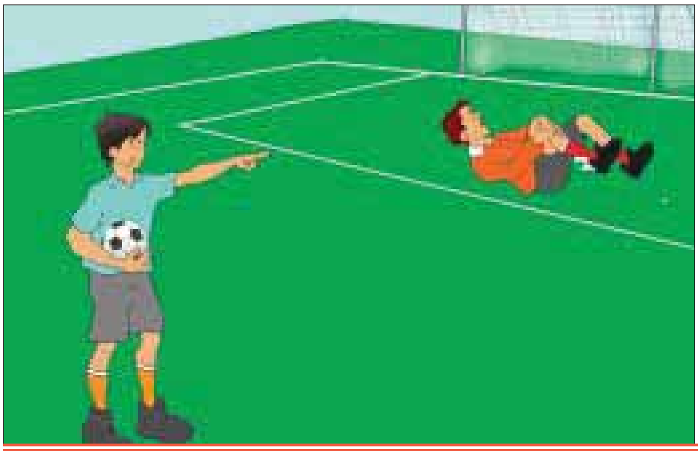
Εσείς πώς θα συμπεριφερόσασταν στη θέση του;



Γ. *Ένας μαραθωνοδρόμος, με κόστος να χάσει την πιθανή νίκη σταματάει για να βοηθήσει συναθλητή του που έχει πρόβλημα και είναι πεσμένος στην άκρη του δρόμου που διεξάγεται ο αγώνας.*

Γιατί να το κάνει αυτό ο μαραθωνοδρόμος;

Τι θεώρησε πιο σημαντικό;



Δ. *Ένας ποδοσφαιριστής, κατά τη διάρκεια του αγώνα της ομάδας του με αντίπαλη ομάδα και ενώ το παιγνίδι ήταν ισόπαλο, βρέθηκε μόνος του μπροστά στην εστία με την μπάλα. Αντί να βάλει το γκολ, προτίμησε να πιάσει την μπάλα με τα χέρια στερώντας την ομάδα του από τη νίκη, γιατί αντιλήφθηκε ότι ο τερματοφύλακας είχε τραυματιστεί.*

Αν ήσαστε στη θέση του ποδοσφαιριστή, τι θα κάνατε;

Η έννοια της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς σημαίνει κάτι περισσότερο από υπακοή στους κανονισμούς. Πρόκειται για πράξεις που αυθόρμητα και ελεύθερα γίνονται σύμφωνα με την παράδοση του συναγωνισμού, πάντα φιλικά και με ευγενή άμιλλα. Ο αθλητής δηλαδή δεν είναι ηθικά υποχρεωμένος να τις κάνει, αν όμως τις κάνει είναι ηθικά αξιέπαινος.

Άσκηση 5.9

Συζητήστε με τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής και με τους συμμαθητές σας ποιες συμπεριφορές στα παιχνίδια που παίζετε είναι σωστές και ποιες όχι. Αφού καταλήξετε, φτιάξτε ένα πόστερ με χαρτόνια, μπογιές και φωτογραφίες και ονομάστε το για παράδειγμα «Ο κώδικας της σωστής συμπεριφοράς του αθλητή». Αναρτήστε το πόστερ στην τάξη ή στο γυμναστήριό σας.

Άσκηση 5.10 *Μπορείς να ξεχωρίσεις ποιες από τις παρακάτω είναι σωστές αθλητικές συμπεριφορές; Αξιολόγησε τον εαυτό σου με ένα ΝΑΙ ή ένα ΟΧΙ σε κάθε ερώτηση.*

Τι από τα παρακάτω κάνεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ή στα σπορ;	***ΝΑΙ***	***ΟΧΙ***
1. Χάνεις συχνά την ψυχραιμία σου		
2. Κοροϊδεύεις όσους και όσες δεν τα καταφέρνουν		
3. Είσαι χαιρέκακος, όταν κερδίζεις και κατσουφιάζεις, όταν χάνεις		
4. Διαμαρτύρεσαι συνέχεια στους διαιτητές		
5. Μιλάς άσχημα στους αντιπάλους		
6. Κλέβεις, αν αυτό σε βοηθάει να κερδίσεις		
7. Προσπαθείς να κάνεις τους αντιπάλους να θυμώσουν		
8. Καυγαδίζεις συνέχεια με τους συμπαίκτες σου		
9. Κλέβεις, αν είσαι σίγουρος/η ότι δε θα σε πιάσουν		
10. Προσπαθείς να χρησιμοποιείς τους κανόνες προς όφελός σου		
11. Ακολουθείς τους κανόνες των παιχνιδιών		
12. Αποδέχεσαι τις αποφάσεις των διαιτητών		
13. Βοηθάς τους συμπαίκτες σου που δεν τα καταφέρνουν πολύ καλά στο παιχνίδι		
14. Χειροκροτείς τις καλές ενέργειες των άλλων		
15. Ενθαρρύνεις τους συμπαίκτες σου		
16. Φέρεσαι ευγενικά, χάσεις – κερδίσεις		
17. Προσπαθείς σκληρά να βελτιωθείς		
18. Δίνεις το χέρι στον αντίπαλο ανεξάρτητα αν κέρδισε ή έχασε		
19. Προσπαθείς σκληρά στο παιχνίδι και ταυτόχρονα είσαι πάντα δίκαιος/η		
20. Επιβραβεύεις τις καλές προσπάθειες των συμπαικτών σου		
21. Συγχαίρεις τους αντίπαλους για την καλή τους απόδοση		

Αν οι απαντήσεις σου είναι ΝΑΙ σε κάποιες ή όλες από τις πρώτες 10 ερωτήσεις, τότε πρέπει να κάνεις προσπάθεια να τις αλλάξεις. Δε βοηθούν ούτε εσένα, ούτε το άθλημα, ούτε τους φίλους σου. Αν οι απαντήσεις σου είναι ΝΑΙ στις ερωτήσεις 11-21, τότε είσαι πολύ καλός/η, στα σπορ και μπράβο σου. Αν όχι, πρέπει να κάνεις προσπάθεια να βελτιώσεις τον εαυτό σου. Τότε πραγματικά όλοι θα σε αγαπούν και εσύ θα χαίρεσαι και θα απολαμβάνεις και το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και τα σπορ.

ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΤΙ ΘΑ ΑΡΧΙΣΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΑΠΟ ΑΥΡΙΟ

1...

2...

3...

4...

5...

6...

7...

Με λίγα λόγια

Η μεγάλη ανάπτυξη και εμπορευματοποίηση του αθλητισμού στη σύγχρονη εποχή είχε ως επακόλουθο την αναζήτηση φαρμακευτικών τρόπων ενίσχυσης των επιδόσεων. Το ντόπινγκ είναι μια μάστιγα του σύγχρονου αθλητικού οικοδομήματος. Το πρόβλημα δεν είναι μόνο ηθικό αλλά και ιατρικό, καθώς κρύβει πολλούς κινδύνους για την υγεία των αθλητών που λαμβάνουν τις ουσίες αυτές. Δυστυχώς οι τρόποι φαρμακοδιέγερσης αυξάνονται με μεγάλη ταχύτητα.

Η βία στους αγωνιστικούς χώρους είναι ένα άλλο πρόβλημα, το οποίο καλείται να αντιμετωπίσει ο σύγχρονος αθλητισμός. Η επιθετικότητα μαθαίνεται και γι' αυτό θα πρέπει το μάθημα της Φυσικής Αγωγής να συνεισφέρει στην εξάλειψη του φαινομένου, δίνοντας στους μαθητές κατάλληλες γνώσεις και τεχνικές.

«Ο σεβασμός» είναι το πιο σημαντικό στοιχείο της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς.

Βιβλιογραφία

Corbin, C., Lindsey, R., Welk, G. (2001). *Άσκηση, Ευρωστία, Υγεία.* Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη.

Fahey, T., Insel, P. & Roth, W. (1998). *Fit & Well: core concepts and labs in physical fitness and wellness (2nd Eds.)* Calif: Mountain View.

Fountain, S. & Goodwin, L. (2002). *PE to 16* (2nd Eds.). Oxford: Oxford University Press.

Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Κοκαρίδας, Δ. (2004). *Μαθητές με ειδικές ανάγκες που μπορεί να συναντήσει ο γυμναστής σε κανονικό σχολείο.* Θεσσαλονίκη: Α. & Π. Χριστοδουλίδη.

Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή.* Θεσσαλονίκη: Α. & Π. Χριστοδουλίδη.

Συμεωνίδης, Π. (1992). *Ορθοπεδική.* Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Πηγές στο διαδίκτυο

www.spinalcord.org
www.percental.org/adapted
www.paralympic.org
www.palaestra.com
www.fairplaytoday.com
www.sportunterricht.de/lksport/ fair-geht-vor.html
www.askcoachmike.com
www.sportsmanship.org
www.cces.ca
www.internationalsport.com
www.youth-sports.com

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Σκοπός. Σε αυτό το κεφάλαιο θα βρεις χρήσιμες οδηγίες, για να οργανώσεις μια πετυχημένη εκδήλωση μαζί με τους συμμαθητές σου

Πώς να ξεκινήσετε και τι πρέπει να προσέξετε

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να σκεφτείτε είναι κατά πόσο η ιδέα είναι εφικτή και υλοποιήσιμη. Συζητήστε την ιδέα σας με τους συμμαθητές σας και στη συνέχεια με τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής. Ο σκοπός της εκδήλωσής μπορεί να είναι:

- **Ενημερωτικός,** όπως μια εκδήλωση για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος και την ωφέλεια της άσκησης.
- **Αθλητικός,** όπως ένας αγώνας με τους μαθητές κάποιου γειτονικού σχολείου.
- **Πολιτιστικός,** όπως μια παρουσίαση παραδοσιακών χορών από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας.
- **Κοινωνικός,** όπως μια αθλητική εκδήλωση για παιδιά με ειδικές ανάγκες.
- **Οικονομικός,** όπως ένα τουρνουά καλαθοσφαίρισης 3 εναντίον 3 με σκοπό τη συγκέντρωση χρημάτων για την ετήσια εκδρομή της τάξης.

Αφού η ιδέα σας για την εκδήλωση είναι σύμφωνη με τη φιλοσοφία του σχολείου, ζητήστε την έγκριση του σχολείου. Αν είναι θετική, ακολούθησε τα παρακάτω βήματα και καλή διασκέδαση !!!

Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων

1ο Βήμα: σχεδιασμός της δραστηριότητας	Σημειώστε τι κάνατε
Δημιουργήστε μια ομάδα δράσης από συμμαθητές σας στους οποίους αρέσει η ιδέα (καλό θα είναι στην ομάδα αυτή να συμμετέχει συμβουλευτικά και ένας εκπαιδευτικός).	
Αποφασίστε για το ποιος θα είναι ο υπεύθυνος της εκδήλωσης.	
Ορίστε αρμοδιότητες για τα μέλη της ομάδας που θα συμμετέχουν στην οργάνωση της εκδήλωσης.	
Υπολογίστε το κόστος. Επικοινωνήστε με το σύλλογο γονέων και κηδεμόνων και το δήμο.	
Κάντε όλες τις επαφές που είναι απαραίτητες για την υποστήριξη της εκδήλωσης και την εξασφάλιση της άδειας να την πραγματοποιήσετε. Για παράδειγμα με τον: Δ/ντη του σχολείου, πρόεδρο σχολικής επιτροπής,	

	Σημειώστε τι κάνατε
πρόεδρο μαθητικών συμβουλίων, προέδρους αθλητικών σωματείων της περιοχής.	
Αποφασίστε για το χώρο που θα γίνει η εκδήλωση και πάρτε τις αναγκαίες προφυλάξεις. Φροντίστε για : α. Τους συμμαθητές σας που θα πάρουν μέρος στην εκδήλωση ή θα παρακολουθήσουν. β. Τους φίλους ή τους γονείς που θα παρακολουθήσουν. γ. Το χώρο στάθμευσης των αυτοκινήτων (όταν έχεις και καλεσμένους έξω από το σχολείο σου). δ. Το κυλικείο, το φαρμακείο κ.λπ.	
Προγραμματίστε όλες τις δραστηριότητες με ημερομηνία - διάρκεια (αν η εκδήλωση έχει πολλές δραστηριότητες τυπώστε πρόγραμμα) - και εναλλακτικές ημερομηνίες σε περίπτωση αναβολής λόγω καιρικών συνθηκών.	
Ορίστε τους υπεύθυνους για κάθε δραστηριότητα ξεχωριστά (π.χ. υπεύθυνος υποδοχής θεατών, υπεύθυνος κριτών, υπεύθυνος απονομών κ.λπ.).	
Φροντίστε για την προβολή της εκδήλωσης με: α. Ανακοινώσεις στο σχολείο ή μια αφίσα. β. Επικοινωνήστε με άτομα τα οποία θα προβάλουν την εκδήλωσή σας (επιτροπή γονέων, μαθητικό συμβούλιο, κ.λπ.). γ. Προσκαλέστε όλους τους καθηγητές και το προσωπικό του σχολείου. δ. Αν η εκδήλωση σας είναι ανοιχτή στο κοινό έξω από το χώρο του σχολείου, τυπώστε προσκλήσεις για τους γονείς, τους δημόσιους φορείς της περιοχής και τους αθλητικούς συλλόγους που θα καλέσετε. Στείλτε ανακοινώσεις στους τοπικούς ραδιοφωνικούς σταθμούς και τις εφημερίδες.	
2ο Βήμα: Πραγματοποίηση της εκδήλωσης	
Πραγματοποιήστε την εκδήλωση, όπως την έχετε σχεδιάσει στο προηγούμενο βήμα. Την ημέρα της εκδήλωσης πρέπει να φροντίσετε: α. Να υπάρχει κάποιος υπεύθυνος που θα επικοινωνεί κάθε στιγμή με τους συμμαθητές σας που έχουν αναλάβει τις δραστηριότητες της εκδήλωσης. β. Να υπάρχει ένα τραπέζι ή θρανίο, όπου οι συμμαθητές σου θα μπορούν να παίρνουν πληροφορίες για την εκδήλωση.	

Ενέργειες που πρέπει να γίνουν μετά την εκδήλωση

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η εκδήλωση όμως δεν έχει τελειώσει. Αν τα αφήσετε όλα έτσι, χαλάτε την προηγούμενη εικόνα και θα είναι δύσκολο να ξαναπάρετε άδεια για κάτι ανάλογο. Φροντίστε λοιπόν:

- Να υπάρχει ομάδα καθαρισμού του χώρου της εκδήλωσης.
- Να επιστρέψετε στις θέσεις τους όλα τα πράγματα που έχετε χρησιμοποιήσει.
- Να αναγνωρίσετε τη συνεισφορά όλων που βοήθησαν στην εκδήλωσή σας, γραπτά ή προφορικά.
- Κρατήστε αρχείο με το υλικό της εκδήλωσης (φωτογραφίες- video).

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ! οι καλές εκδηλώσεις έχουν εμπνευσμένους οργανωτές, καλό σχεδιασμό, ευελιξία, αίσθηση χρόνου, φαντασία, καλή προβολή και αίσθηση χιούμορ.

Ιδέες εκδηλώσεων

1. Ημέρα χωρίς αυτοκίνητο

Περιγραφή. Σκοπός της εκδήλωσης είναι η προβολή και η προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής των μαθητών αλλά και των γονέων τους.

Σχεδιασμός. Έκθεση υλικού που θα συγκεντρώσουν οι μαθητές με θέμα τη φυσική δραστηριότητα και τις βλαβερές συνέπειες της καθιστικής ζωής αλλά και της μόλυνσης του περιβάλλοντος από τα αυτοκίνητα.

Η εκδήλωση προτείνεται να γίνει το τελευταίο δίωρο μιας σχολικής ημέρας και να περιλαμβάνει μια ενημερωτική ομιλία από κάποιον μαθητή που έχει επιμεληθεί σχετική εργασία ή από έναν καθηγητή ή ειδικό επιστήμονα. Κύριος στόχος είναι η ενημέρωση μαθητών και γονέων για τις αρνητικές επιπτώσεις του αυτοκινήτου στην καθημερινή μας ζωή και πώς αυτό επηρεάζει το περιβάλλον στο οποίο ζούμε. Προτρέψτε τους γονείς να έρθουν στο χώρο του σχολείου περπατώντας.

Προετοιμασία. Τουλάχιστον ένα μήνα πριν από την ημερομηνία της εκδήλωσης πρέπει να αρχίσει η συγκέντρωση υλικού και η αξιολόγησή του. Ακολουθήστε τα βήματα που σας προτείνονται στη «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».

2. Τουρνουά βόλεϊ μεταξύ μαθητών-καθηγητών-γονέων

Περιγραφή. Σκοπός της δραστηριότητας είναι η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, η ψυχαγωγία και η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων.

Σχεδιασμός. Στο τουρνουά θα μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή ομάδες μαθητών, καθηγητών και γονέων. Κάθε ομάδα μπορεί να έχει στη σύνθεσή της και αγόρια και κορίτσια. Προτείνεται η δραστηριότητα να γίνει σε ένα ή δύο Σαββατοκύριακα ανάλογα με τις δηλώσεις συμμετοχής.

Προετοιμασία. Ακολούθησε τα βήματα που σου προτείνονται στην «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».

3. Παιχνίδια του σχολείου

Περιγραφή. Σκοπός η συμμετοχή όλων των μαθητών του σχολείου σε ένα παιχνίδι της επιλογής τους.

Σχεδιασμός. Δημιουργήστε - σχεδιάστε 9 ατομικά παιχνίδια (3 για κάθε τάξη) που να ταιριάζουν στο χώρο της αυλής του σχολείου σας και να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις όλων των μαθητών. Τα παιχνίδια δεν είναι απαραίτητο να έχουν τη μορφή των γνωστών αθλημάτων. Μπορεί να έχουν παιγνιώδη μορφή, να έχουν φαντασία και χιούμορ (π.χ. αγώνες με δεμένα πόδια ή αγώνες επιδεξιότητας όπως τρέξιμο με ένα δίσκο γεμάτο με πλαστικά ποτήρια ή το γρήγορο άδειασμα ενός κουβά με νερό σε έναν άλλο με ένα ποτήρι κ.λπ.).

Προγραμματισμός. Η εκδήλωση μπορεί να γίνει στο τέλος της σχολικής χρονιάς παράλληλα με άλλες προγραμματισμένες εκδηλώσεις.

Προετοιμασία. Τουλάχιστον ένα μήνα πιο πριν από την ημερομηνία της εκδήλωσης, θα πρέπει να έχετε αποφασίσει ποια παιχνίδια θα συμπεριληφθούν στο πρόγραμμα της εκδήλωσης.

4. Άλλες ιδέες

Εκτός από τις παραπάνω εκδηλώσεις, μπορείτε με τους συμμαθητές, τους φίλους, τους καθηγητές σας, τους γονείς ή και άλλους φορείς (π.χ. το δήμο), να οργανώσετε εκδηλώσεις που θα μπορούν να συμμετέχουν μαθητές και μαθήτριες και από άλλες περιοχές. Για παράδειγμα:

- Μια μέρα περπάτημα κατά τη διάρκεια του διαλείμματος.
- Μετατροπή κάποιου χώρου του σχολείου σε χώρο άσκησης.
- Άσκηση στην τάξη.
- Μια μέρα χωρίς τσιγάρο.
- Μια μέρα χωρίς λιπαρά.
- Συμμετοχή για όλους - (εσωτερικά πρωταθλήματα, όπου θα συμμετέχει ο καθένας σε ένα άθλημα ή αγώνισμα).
- Οργάνωση εκδρομών και περιπάτων στη φύση, φυσικών δραστηριοτήτων σε πάρκα, ζωολογικούς κήπους, ενυδρεία, μουσεία, παραλίες, εμπορικά κέντρα.
- Οργάνωση ημερών αφιερωμένων στο ποδήλατο, στο περπάτημα, στο τρέξιμο, στο χορό, στο σκέιτινγκ, στη μέτρηση αρτηριακής πίεσης, στα παιχνίδια στο νερό, στην άσκηση με ασφάλεια.
- Ολυμπιακή μέρα.
- Αθλητισμός και τέχνη.
- Τουρνουά βόλεϊ, ρακέτας, μπάντμιντον, πιγκ-πογκ για οικογένειες.

Πηγές στο διαδίκτυο.

www.hape.gr/ Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής

Ανακεφαλαίωση

Ιστορία

1. Ποια ήταν η βαρύτητα που δινόταν στην άσκηση του σώματος στην αρχαία Σπάρτη και την αρχαία Αθήνα; Για ποιους λόγους υπήρχαν αυτές οι διαφορές;
2. Ποια ήταν η εξέλιξη των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων;
3. Σε ποια εποχή μπήκαν τα θεμέλια για τη δημιουργία των περισσοτέρων σύγχρονων αθλημάτων και για ποιους λόγους;
4. Σε ποια ιστορική περίοδο της ανθρωπότητας δόθηκε η μεγαλύτερη σημασία στην ανάπτυξη του σώματος;

Ποδόσφαιρο

5. Ποια αρχαία παιχνίδια μπορούν να θεωρηθούν πρόγονοι του σύγχρονου ποδοσφαίρου;
6. Πώς ξεκινά ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου και ποια είναι τα χαρακτηριστικά του (χρόνος, ομάδες, παίκτες);
7. Πότε δημιουργήθηκε η Διεθνής Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου, πότε η ελληνική και πότε παίχτηκε για πρώτη φορά ποδόσφαιρο από γυναίκες;
8. Ποιες αρετές μπορεί να καλλιεργήσει το ποδόσφαιρο;

Καλαθοσφαίριση

9. Ποιες είναι οι 5 βασικές θέσεις των παικτών μιας ομάδας καλαθοσφαίρισης;
10. Πόση είναι η χρονική διάρκεια ενός παιχνιδιού καλαθοσφαίρισης;
11. Ποιες είναι οι βασικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης;
12. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός παιχνιδιού καλαθοσφαίρισης (αριθμός παικτών ανά ομάδα, χώρος, αριθμός διαιτητών);

Πετοσφαίριση

13. Τι είναι ο λίμπερο;
14. Πόσες επαφές με την μπάλα δικαιούται μια ομάδα;
15. Τι είναι το σερβίς και πώς πρέπει να αντιδράσει η αντίπαλη ομάδα σε αυτό;
16. Τι θα πρέπει να προσέχουμε στην πάσα με τα δάχτυλα;
17. Τι είναι η νοερή εξάσκηση και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην πετοσφαίριση;

Χειροσφαίριση

18. Ποιες είναι οι ομοιότητες της χειροσφαίρισης με άλλα αθλήματα όπως η καλαθοσφαίριση και το ποδόσφαιρο και ποιες οι διαφορές τους;
19. Ποιες είναι οι διαφορές στους κανονισμούς κατοχής της μπάλας από έναν παίκτη στη χειροσφαίριση και στην καλαθοσφαίριση;
20. Πώς ονομάζονται οι παίκτες ανάλογα με τη θέση τους στο γήπεδο;
21. Ποιος είναι ο ρόλος του τερματοφύλακα στη χειροσφαίριση και ποιες είναι οι διαφορές του από τον τερματοφύλακα στο ποδόσφαιρο;

Κλασικός αθλητισμός

22. Ποια είναι τα χρυσά ελληνικά μετάλλια στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες στον κλασικό αθλητισμό;
23. Ποια είναι τα αγωνίσματα του δεκάθλου και του επτάθλου.
24. Τι είναι η εκκίνηση, ποια είναι η διαφορά της στους δρόμους ταχύτητας και στους δρόμους ημιαντοχής- αντοχής;
25. Βρείτε 2 λόγους για τους οποίους μπορεί να ακυρωθεί ένας αθλητής στους δρόμους ταχύτητας, στους δρόμους ημιαντοχής- αντοχής, στο άλμα εις μήκος, στο άλμα επί κοντώ και στον ακοντισμό.
26. Ποιοι είναι οι τρεις διασκελισμοί του τριπλούν;

Γυμναστική

27. Πώς «βαφτίζεται» μια πρωτότυπη άσκηση στην ενόργανη γυμναστική;
28. Ποια είναι τα αγωνίσματα της ενόργανης, της ρυθμικής, της ακροβατικής γυμναστικής και του τραμπολίνου;
29. Ποιος είναι ο ρόλος του βοηθού κατά την εκτέλεση ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής και τι θα πρέπει να προσέχει;
30. Τι είναι η αυτοσυγκέντρωση και γιατί είναι σημαντική στα αθλήματα της γυμναστικής;

Άσκηση και υγεία

31. Ποια είναι η καλή φυσική κατάσταση για την υγεία;
32. Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν την καλή φυσική κατάσταση;
33. Ποια είναι τα ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση;
34. Ποια είναι η σχέση του καπνίσματος και της άσκησης;
35. Ποια είναι η σχέση του στρες και της άσκησης;

Πώς να ασκηθείτε μόνοι σας

36. Εξήγησε τα αρχικά της λέξης Χ.Τ.Ε.Σ. Πώς σχετίζεται με την άσκηση;
37. Τι προσφέρει στο σώμα σου η αερόβια άσκηση;
38. Πώς πρέπει να προσαρμόσεις την άσκησή σου στο ζεστό καιρό και πώς στον κρύο;
39. Με ποια κριτήρια θα επιλέξεις ένα άθλημα για να ασκηθείς και ποιες είναι οι διαφορές κριτηρίων για την επιλογή μιας φυσικής δραστηριότητας;
40. Ποια είναι να βήματα που θα πρέπει να ακολουθήσεις, για να οργανώσεις το προσωπικό σου πρόγραμμα άσκησης;

Ειδικά θέματα

41. Πώς μπορούν να προληφθούν οι παραμορφώσεις της σπονδυλικής στήλης;
42. Γιατί κάποιες ασκήσεις χαρακτηρίζονται ως «επικίνδυνες»;
43. Ανάφερε κάποιες σκηνές από το αγαπημένο σου άθλημα, όπου κάποιος αθλητής τραυματίστηκε; Τι είδους τραυματισμό υπέστη ο αθλητής, γιατί προκλήθηκε και πώς αντιμετωπίστηκε; Μπορείς να σκεφτείς και κάποια σκηνή από το σχολείο;
44. Ανάφερε μερικά από τα αθλήματα των Παραολυμπιακών Αγώνων.
45. Πώς μπορεί ένα παιδί με ειδικές ανάγκες να ενταχθεί στο κανονικό μάθημα της Φυσικής Αγωγής;
46. Τι προσφέρει η άσκηση στα άτομα με κινητικές ιδιαιτερότητες;

Προβλήματα στον αθλητισμό

47. Τι είναι το ντόπινγκ και ποιες είναι οι συνέπειές του;
48. Ποιο είναι το ηθικό δίλημμα που προκύπτει από τη χρήση των αναβολικών;
49. Η μετάγγιση αίματος μπορεί να βελτιώσει την απόδοση ενός αθλητή. Εξήγησε πώς.
50. Εξήγησε για ποιο λόγο ένας ποδηλάτης πιθανά να επιθυμεί να λάβει αναλγητικά ναρκωτικά.
51. Για ποιο λόγο ένας αθλητής της άρσης βαρών πιθανά να επιθυμεί να πάρει διουρητικά;
52. Πώς μπορεί να δείξει επιθετική συμπεριφορά α) ένας αθλητής του τένις β) ένας αθλητής σφαιροβολίας γ) ένας ποδοσφαιριστής δ) ένας αθλητής του πόλο;

Γλωσσάρι

Ανσάμπλ (ensemble)= αγώνισμα της Ρ.Α.Γ όπου 5 αθλήτριες εκτελούν ταυτόχρονα ένα αγωνιστικό πρόγραμμα.

Αράουτ= η επαναφορά της μπάλας μετά την έξοδό της από την πλάγια γραμμή του αγωνιστικού χώρου στο ποδόσφαιρο.

Άσκηση= είναι κάθε μορφή συστηματικής κίνησης που ξεκινά από το απλό περπάτημα και καταλήγει σε οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα ή άθλημα που ικανοποιεί και ευχαριστεί ένα άτομο. Μέσω της άσκησης επιδιώκουμε την αναψυχή, τη διασκέδαση και τη βελτίωση της υγείας, σωματικής και ψυχικής.

Βαλβίδα= στα άλματα η βαλβίδα είναι το όριο πέρα από το οποίο ο αθλητής δεν μπορεί να πατήσει, ενώ στις ρίψεις είναι η κυκλική επιφάνεια μέσα στην οποία μπορεί να κινηθεί ο αθλητής για να πραγματοποιήσει τη ρίψη.

Δ.Ο.Ε.= Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή

Δείκτης Σωματικής Μάζας= Είναι ένας δείκτης που αποτυπώνει τη σχέση μεταξύ βάρους και ύψους του σώματος.

Εγκεφαλική παράλυση= μόνιμη βλάβη κινητικών κυρίως κέντρων του εγκεφάλου. Εκδηλώνεται με διαταραχές στην κινητικότητα και τη στάση καθώς και αδυναμία του πάσχοντα να χρησιμοποιήσει βουλητικά τους μύες του.

Ελλανοδίκες= οι κριτές οι οποίοι είχαν την εποπτεία και την υπευθυνότητα των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων.

Επιθετικότητα= κάθε ενέργεια που κατευθύνεται προς ένα άλλο άτομο με στόχο την πρόκληση σωματικής βλάβης, ανεξάρτητα αν επιτυγχάνεται η βλάβη αυτή η όχι.

Ερυθροποιητίνη= ορμόνη που παράγεται στα νεφρά.

Ευκαμψία= είναι η ικανότητα των οστών να κινούνται σε όλο το εύρος της άρθρωσης. Τα άτομα με καλή ευκαμψία έχουν λιγότερες πιθανότητες τραυματισμών.

Έφεδρος= αθλητής πάλης, πυγμής, ή παγκρατίου, ο οποίος μετά από κλήρωση προχωρούσε στον επόμενο γύρο χωρίς αγώνα.

Καλή φυσική κατάσταση=είναι η ικανότητα του ανθρώπινου οργανισμού να λειτουργεί με επάρκεια και αποτελεσματικότητα. Όταν ο οργανισμός λειτουργεί αποτελεσματικά, το άτομο απολαμβάνει τον ελεύθερο χρόνο του, εργάζεται αποδοτικά, είναι υγιές και αντιστέκεται στις ασθένειες που προέρχονται από την υποκινητικότητα.

Καρδιαγγειακή αντοχή= είναι η ικανότητα να ασκείς το σώμα σου για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Απαιτεί μια δυνατή καρδιά, υγιή πνευμόνια και καθαρές αρτηρίες για να τροφοδοτούν τα κύτταρα του σώματος με το απαιτούμενο οξυγόνο.

Κύφωση= αύξηση του θωρακικού κυρτώματος της σπονδυλικής στήλης.

Λόρδωση= αύξηση του οσφυϊκού κυρτώματος της σπονδυλικής στήλης.

Μέγιστη καρδιακή συχνότητα= 220 μείον την ηλικία του ατόμου σε έτη (χτύποι ανά λεπτό).

Μυϊκή αντοχή= είναι η ικανότητα να χρησιμοποιείς τους μύες σου για διάφορες εργασίες ή να τους γυμνάζεις με πολλές επαναλήψεις, χωρίς να κουράζεσαι. Τα άτομα με καλή μυϊκή αντοχή έχουν συνήθως καλύτερη στάση του σώματος και λιγότερα προβλήματα στην πλάτη τους.

Μυϊκή δύναμη= είναι το ποσοστό της δύναμης που μπορούν να παράγουν οι μύες σου. Συχνά μετράται με το πόσο βάρος μπορείς να σηκώσεις.

Νοητική υστέρηση= η κάτω από το φυσιολογικό επίπεδο νοημοσύνη, η οποία συνοδεύεται από ανεπάρκεια σε έναν ή περισσότερους από τους τομείς μάθησης, ωρίμανσης και κοινωνικής προσαρμογής.

Ντόπινγκ= η διέγερση του οργανισμού με τη βοήθεια απαγορευμένων φαρμάκων ή μεθόδων με στόχο τη βελτίωση των επιδόσεων.

Ντρίμπλα= είναι ο χειρισμός της μπάλας, κατά τον οποίο ο παίκτης που έχει την κατοχή της μπορεί να μετακινηθεί χωρίς περιορισμό βημάτων.

Ονοματολογία χορού= η προέλευση της ονομασίας του κάθε χορού.

Ορθοσωμική γυμναστική= ασκήσεις που ως στόχο έχουν τη διόρθωση ή διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος.

Ουρανία= παιχνίδι με μπάλα των Φαιάκων που την πετούσαν ψηλά και προσπαθούσαν να την πιάσουν πριν αυτή χτυπήσει στο έδαφος.

Παραολυμπιακοί= αγώνες για άτομα με αναπηρίες που γίνονται παράλληλα με τους Ολυμπιακούς.

Πλέι-μέικερ= είναι ο παίκτης που έχει στην ευθύνη του την οργάνωση του παιχνιδιού.

Ποιότητα ζωής= είναι η υποκειμενική αίσθηση της ευεξίας (σωματικής και ψυχικής) και της ευτυχίας.

Προθέρμανση= μία σειρά ασκήσεων που εκτελούνται πριν από την προπόνηση, με σκοπό να προετοιμάσουν το σώμα για την επιβάρυνση που θα ακολουθήσει.

Σκολίωση= πλάγια μόνιμη παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης.

Σύνθεση στη γυμναστική= η σειρά με την οποία είναι δομημένο ένα πρόγραμμα γυμναστικής σε οποιοδήποτε όργανο και οποιοδήποτε άθλημά της.

Σύνθετα αγωνίσματα= τα αγωνίσματα του δεκάθλου και του επτάθλου, όπου οι αθλητές και οι αθλήτριες πρέπει αντίστοιχα να εκτελέσουν δέκα και επτά συγκεκριμένα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.

Τζυκάνιο= ομαδικό παιχνίδι στο Βυζάντιο με πολλές ομοιότητες με το σημερινό πόλο.

Τραμπολίνο= ξεχωριστό άθλημα της γυμναστικής, αλλά και βοηθητικό όργανο, το οποίο αποτελείται από ένα ελαστικό δίκτυο το οποίο βοηθά τους αθλητές να πραγματοποιούν πολύ ψηλά άλματα.

Πηγές φωτογραφιών πινάκων, διαγραμμάτων και σκίτσων

Θεατές παρακολουθούν τον αγώνα δρόμου στα «άθλα επί Πατρόκλω». Εξάσκηση παιδιών στην πυγμαχία. Άσκηση στο γυμνάσιο με συνοδεία μουσικής. Τέθριππο άρμα. Παράσταση από αγγείο. Αθλητές του πεντάθλου. Άλτης, ακοντιστής, δισκοβόλος, ακοντιστής. Το στάδιο της Αρχαίας Ολυμπίας σήμερα. Πενταθλητής κατά τη διάρκεια του αγωνίσματος του άλματος σε μήκος, κρατώντας στα χέρια του τους αλτήρες. Από το βιβλίο: Γιαλούρης, Ν. (1982). *Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην αρχαία Ελλάδα*. Αθήνα: Εκδοτική Ελλάδος Α.Ε.

Χάλκινο αγαλματίδιο Σπαρτιάτισσας σε αγώνα δρόμου. Είναι από το σχολικό βιβλίο της Ιστορίας Δ΄ Δημοτικού του Υπουργείου Παιδείας. Αρχαίοι δρομείς. Από το βιβλίο: Αλμπανίδης, Ε. (2004). *Ιστορία της Άθλησης στον αρχαίο Ελληνικό κόσμο*. Θεσσαλονίκη. Σάλτο.

Το ποδόσφαιρο στους Μεσαιωνικούς χρόνους: Από το βιβλίο: Honeybourne, J., Hill, M., & Moors, H. (2000). *Physical Education & Sport*: For A Level (2nd Eds.) (σελ. 131). Cheltenham. Stanley Thornes P.

Αιγυπτιακή τοιχογραφία με σκηνές πάλης, 2.400 π.Χ. Το Παναθηναϊκό στάδιο, όπου έγιναν οι Ολυμπιακοί Αγώνες το 1896: Από το site: www.ime.gr

Αθλητικός εξοπλισμός για το ποδόσφαιρο στην περίοδο της Βιομηχανικής Επανάστασης. Ο πρώτος διεθνής αγώνας ποδοσφαίρου έγινε το 1872 μεταξύ Αγγλίας και Σκωτίας: Η Εθνική Ελλάδος κατακτά το Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου το 2004. Ο αθλητισμός είναι χαρά και γιορτή. Από το site: www.fifa.com

Το στάδιο στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004. Αρχαία Ολυμπία, αφή της φλόγας το 2004. Έτσι άναψε η φλόγα στο βωμό στους Ολυμπιακούς αγώνες της Βαρκελώνης το 1992, Βόλεϊ. Χάντμπολ. Αθλητές στα 110 μέτρα εμπόδια, Αθλητές σε δρόμο ημιαντοχής, Αθλήτρια πάνω από τον πήχη στο άλμα σε ύψος. Το αγώνισμα της σφαιροβολίας κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004. Πρωταθλητής σε άσκηση στους κρίκους. Πρωταθλητής σε άσκηση στο μονόζυγο. Πρωταθλητής στον πλάγιο ίππο. Άσκηση σε δοκό ισορροπίας. Ρυθμική αγωνιστική γυμναστική με στεφάνι. Πρόγραμμα ΡΑΓ ομαδικό με στεφάνι και κορδέλες. Πρόγραμμα ΡΑΓ ομαδικό. Άσκηση στο τραμπολίνο. Το ελεύθερο. Το ύπτιο. Το πρόσθιο. Η πεταλούδα. Αθλητές με τύφλωση σε αγώνα δρόμου με τους συνοδούς τους. Από το site: www.athens2004.gr

Άρση βαρών σε πάγκο. Αγώνας ποδηλασίας για άτομα με αναπηρίες. Αγώνες κολύμβησης για άτομα με ακρωτηριασμό. Αγώνας δρόμου 400 μέτρων με αναπηρικό αμαξίδιο. Σκοποβολή για άτομα με κινητικές αναπηρίες. Από το site: www.paralympics.com

Η αφίσα των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Από το βιβλίο: Αθήνα 1896: Αφιέρωμα στα 100 χρόνια Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Δήμος Βόλου.

Οι παρακάτω πίνακες βασίζονται σε ανάλογους πίνακες των παρακάτω βιβλίων:
Πίνακας 4.1. Hales, D. (2001). *An invitation to fitness & wellness* (σελ.39) : Wadsworth: Thomson Learning.
Πίνακας 4.2. Fountain, S. & Goodwin, L. (2002). *PE to 16* (2nd Ed.): NY: Oxford.
Πίνακες 4.3, 4.4, 4.5, και 4.6 Corbin, C. & Lindsey, R. (2002). *Fitness for life* (4th Eds.). Champaign, IL: Human Kinetics.
Η άσκηση 5.1 βασίζεται σε ανάλογο πίνακα από το βιβλίο: Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Τα διαγράμματα και σχέδια στις ενότητες, «Τι είναι η καλή φυσική κατάσταση για την υγεία», «Αερόβια διαδικασία και αερόβιες μεταβολές» και «Σχέση φυσικής κατάστασης και υγείας» βασίζονται σε ανάλογες ιδέες του βιβλίου: Gallagher, R., Fountain, S. & Gee, L. (1997). *Physical Education through diagrams.* Oxford: Oxford University Press.

Τα σκίτσα 5.4 έως 5.29 βασίζονται σε ανάλογες ιδέες του βιβλίου: Corbin, C., Lindsey, R., Welk, G. (2001). *Άσκηση, Ευρωστία*, Υγεία. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη.

Με απόφαση της Ελληνικής Κυβέρνησης τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου και του Λυκείου τυπώνονται από τον Οργανισμό Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν βιβλιόσημο προς απόδειξη της γνησιότητάς τους. Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δε φέρει βιβλιόσημο, θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του Νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946, 108, Α′)

ΒΙΒΛΙΟΣΗΜΟ

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.